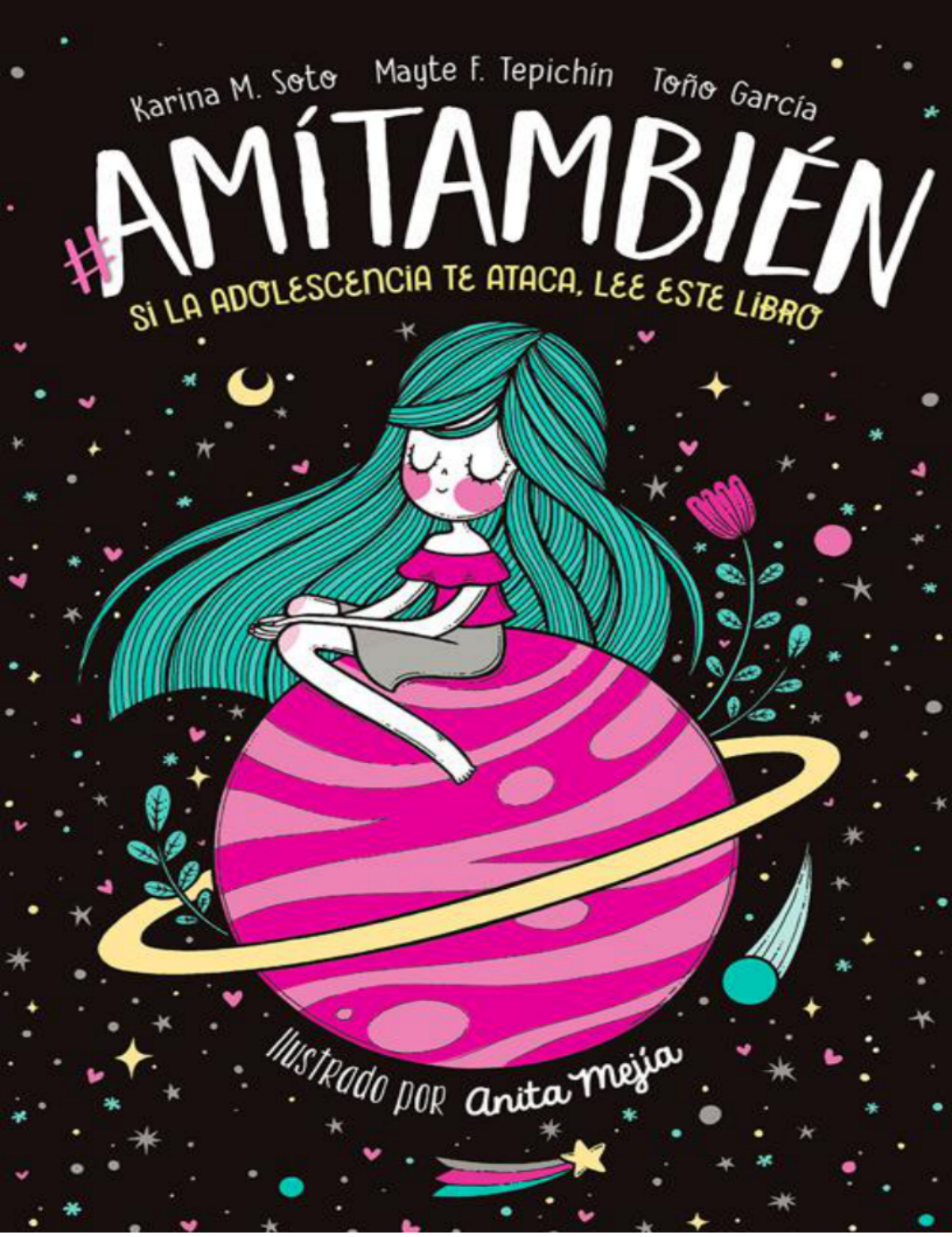
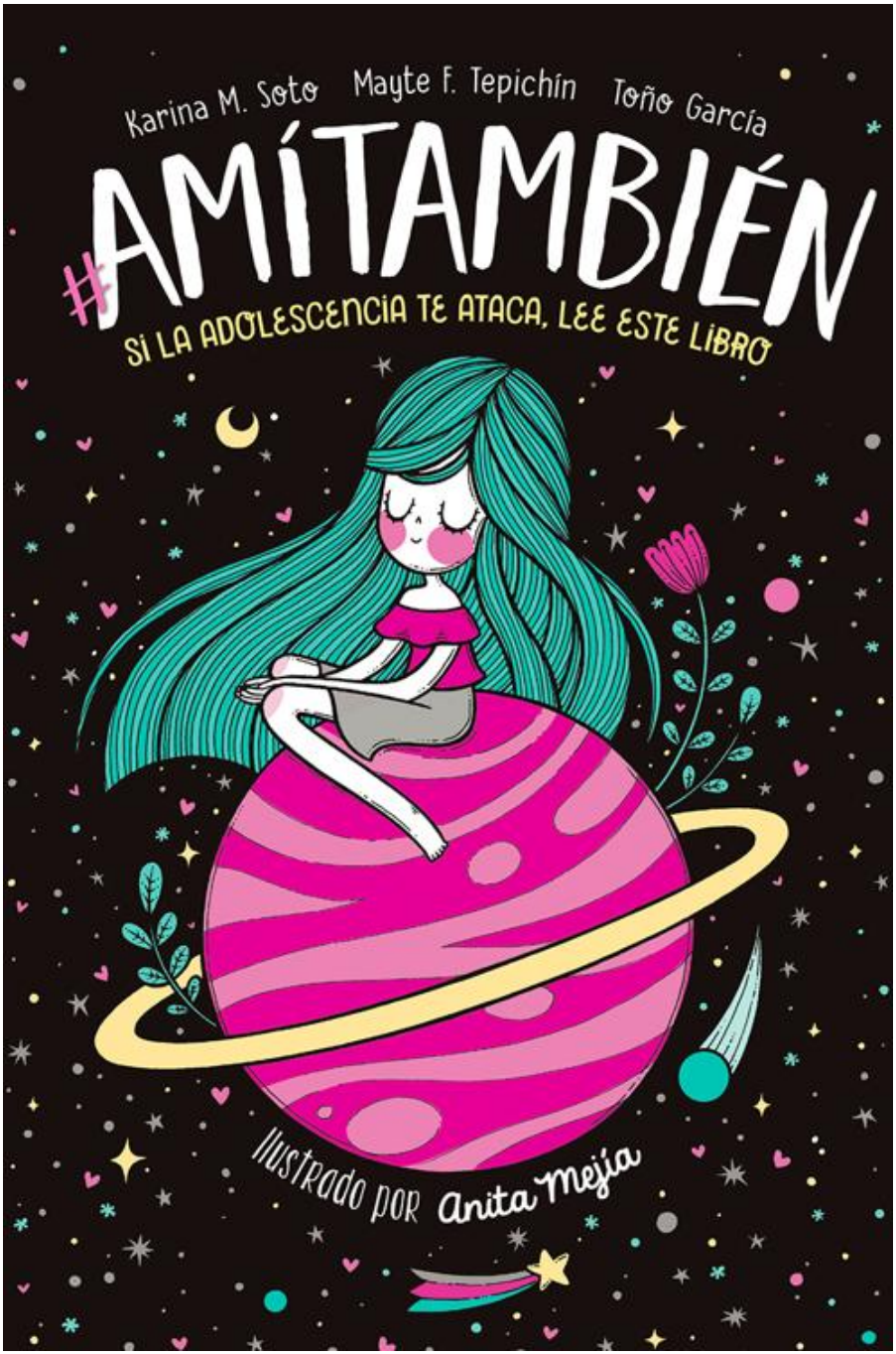
Karina M. Soto Mayte F. Tepichín Toño García

#AMÍTAMBIÉN

SI LA ADOLESCENCIA TE ATACA, LEE ESTE LIBRO



Ilustrado por Anita Mejía


Karina M. Soto
Mayte F. Tepichín
Toño García
#AMÍTAMBIÉN
SI LA ADOLESCENCIA TE ATACA, LEE ESTE LIBRO
Ilustrado por Anita Mejía

Karina M. Soto Mayte F. Tepichín Toño García

#AMÍTAMBIÉN

SI LA ADOLESCENCIA TE ATACA, LEE ESTE LIBRO

Ilustraciones de Anita Mejía

Altea

SÍGUENOS EN

megustaleer

@Ebooks

@megustaleermex

@megustaleermex

Penguin Random House Grupo Editorial

Si mis manos crean y mi alma se siente vi[illegible] es gracias a Él y a sus secuaces (papá Armando, mamá Luz, mi hermano Gerardo y mi alma no tan gemela, Rosendo). A ellos les dedico este libro.

MAITE

Con amor y agradecimiento para mi famil[illegible], en especial a mi esposa e hijos, madre y abuelita.

TONO

Para Gaby. Éramos unas niñas cuando te prometí que mi primer libro sería tuyo. Ahora lo es. Para mi mamá y Alain, por ser el soporte de mi vida y el motor de mis sueños. Los amo.

KARINA

#AMÍTAMBIÉN

Me gusta :-)

uando tuve los primeros borradores de este libro en mi computadora (en una carpeta llamada #AMT), esperaba encontrar un libro de orientación sin más. Pero me topé con algo diferente.

Una vez que di clic en los archivos no pude dejar de leer y leer, parar y releer, dar sorbitos al café y seguir leyendo. Me sorprendí riendo mientras leía párrafos enteros, pues si de algo no carece este libro es de buen humor. Un humor sencillo y agradable, regado por aquí y por allá entre las letras de los capítulos y que no pasa desapercibido.

Fue una experiencia muy grata ilustrar #AMíTambién, por muchas razones. Por más de seis años he trabajado al lado de sus autores en diversos proyectos. En este tiempo hemos formado una relación de confianza y respeto. Existe de antemano un acuerdo mudo de hacer bien las cosas. Hay entre nosotros una necesidad de crear proyectos con significado, con un propósito, prestando atención y empeño a cada detalle.

Por estas razones, cuando Kari, May y Toño me platicaron sobre el proyecto y me invitaron a formar parte de #AMíTambién, no dudé mi respuesta. Sí, sí, sí.

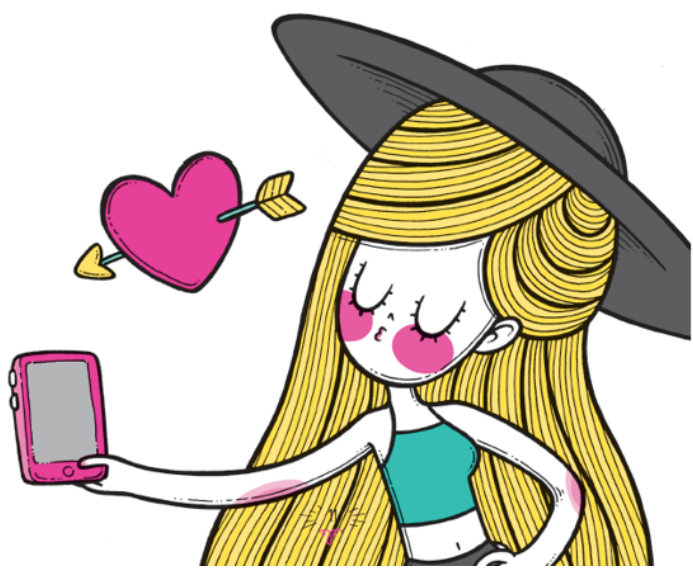
Fui una adolescente reservada, algo retraída y llena de dudas, y por pena nunca las compartí ni con mis padres ni con mis amigos. Un

libro como #AMíTambién seguramente me habría servido de confidente, de cómplice. Sé que habría disfrutado entre risas la entrevista a un grano, habría analizado hasta la muerte al niño que me gustaba para saber si yo también le gustaba, habría hecho el test de la bipolaridad y me habría asombrado el resultado (que no pienso compartir).

¿A QUIÉN ENGAÑO? AUNQUE YA NO SOY ADOLESCENTE LEÍ #AMÍTAMBIÉN Y ME GUSTÓ.

Espero, pues, que este libro que tienes frente a ti esté también en muchas estanterías, habitaciones, mesas, pupitres, escuelas, que se comparta entre amigas, en los recreos, en pijamadas, en el café. Que ayude a cualquiera que esté pasando por la adolescencia, a sentirse acompañado.

ANITA MEJÍA



PERFECTA

como soy

- CAPÍTULO 1 -

CUERPO

A MÍ TAMBIÉN

Me salen barros **14**

Me trauman mis olores **20**

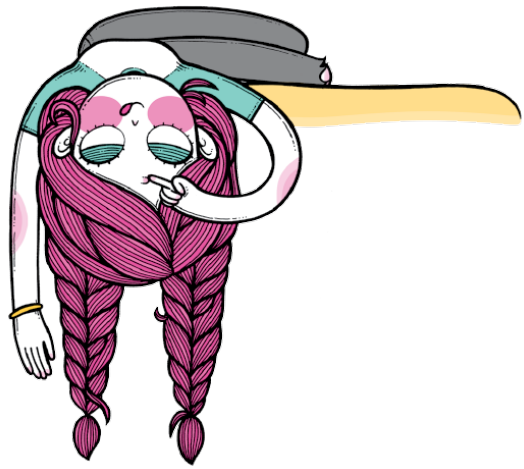
Me incomodan mis bubis **27**

Se me manchó la falda **36**

Me sacan de onda mis vellos **42**

#AMÍTAMBIÉN

Me salen barros



Qué raro!”, dijiste al verte al espejo y darte cuenta de que tu cara estaba grasosa y brillaba más de lo normal. ¿Acaso fue la crema nueva que compró tu mamá? ¿Se deberá a que estaba haciendo mucho calor y sudaste gruesísimo? ¿O a que te agarraste la cara después de haber comido unas papas a la francesa? En fin, no le diste importancia, pero todo cobró sentido después, cuando te percataste de que esas zonas centelleantes de tu rostro empezaron a mostrar barritos. Lo peor es que los infames se están multiplicando más rápido que una colonia de conejos. No falta el brote más osado que se instala en la punta de la nariz o en medio de la frente, como si fuera el místico “tercer ojo” con apariencia provocativa. Su arma blanca, esa punta filosa llena de pus, te reta y te llena de furia. Sólo deseas que ese asqueroso enemigo desaparezca de tu cara, así que presionas con todas tus fuerzas donde está el grano y lo exprimes sin piedad… ¡Detente! Por desgracia, la guerra contra los barros no se gana apachurrándolos, el acné es una enfermedad de la piel, muy común en los adolescentes y se ataca con la ayuda de especialistas. Pero no te preocupes, aquí te decimos cómo hacerle frente a este problema.

ENTREVISTA CON UN GRANO

Si pudieras hablar con tus barritos, esos enemigos que amenazan tu belleza física, tu estado de ánimo y amor propio, ¿qué te gustaría saber? Hicimos el trabajo por ti y…

HAY CIENTOS DE CHICOS Y CHICAS QUE LO DETESTAN, ¿QUÉ OPINA DE ESTO?

Me siento hecho una porquería, las personas a las que invado me dicen: “Guácala, qué asco”. No entendía por qué tanto desprecio y busqué ayuda profesional. Me acerqué con la doctora Rossana Llergo, dermatóloga miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología, para preguntarle de dónde vengo y adónde voy. Fue muy duro saber que soy un ente monstruoso que aparece frecuentemente cuando los humanos llegan a la adolescencia. Había escuchado que en esa etapa les pasan cosas extrañas y les salen vellos.

PERO VAYAMOS AL GRANO (SIN OFENDERLO). ¿ESO QUÉ TIENE QUE VER CON USTED?

¡Lo mismo pregunté! La doctora Llergo me explicó que la producción de hormonas, como la testosterona, es necesaria para la maduración sexual de los humanos, para que puedan tener hijitos y así. Pero el aumento de esas sustancias estimula el crecimiento de las glándulas sebáceas... y es entonces cuando aparezco. Soy el resultado de una sobreproducción de sebo y eso lo explica todo.

¿QUÉ LE GUSTA HACER EN SU TIEMPO LIBRE?

A veces, me gusta quedarme encerrado en la piel y entonces me llaman barro o comedón cerrado. Pero cuando quiero salir, me asomo por los poros para que me dé el aire, sentir los rayos del sol y batirme con un poco de mugre. Entonces me oxido, me pongo negro y las personas me llaman con otros apodos: comedón cerrado, punto negro o espinilla. En ocasiones pongo la piel tan roja e inflamada que causo unas lesiones que los expertos llaman pápulas. También me late explorar y me extiendo a otras capas de piel más profundas y me multiplico causando unos bultos que los dermatólogos llaman nódulos. Mi naturaleza es

demasiado compleja.

♥ ¿TIENE UN PLACER QUE LE PROVOQUE CULPA?

Les confieso que adoro inflamar la piel, infectarla, ponerla roja, empezar a brotar. Me gusta lanzarme al vacío, como cuando ustedes se avientan en paracaídas o del bungee. Basta con que dos dedos humanos me expriman, para salir volando y aterrizar en la piel cercana… en algunos casos llego hasta los espejos. ¡Me encanta la cara de asco que ponen todos cuando hablo de esto! (¿Verdad que la hicieron?, ja, ja, ja.)

#AEllaTambién

Aunque este tema es un poco delicado para Malena, de 14 años, nos comparte su experiencia: "Me empezaron a salir granitos en la frente. La verdad es que al principio ni les di importancia, pero después comenzaron a hacerse más grandes y blancos. Me ponía el cabello en la cara para que no se me vieran y ya ni siquiera quería ir a la escuela. Sentía que toda la gente me veía feo y que les daba asco. Empecé a ponerme todo lo que mis amigas me decían: pasta de dientes, ajo machacado, jabón de azufre y no sé qué más, pero seguía igual o peor. Mi madrina y mi mamá se dieron cuenta de que ya no quería salir con mis amigos por lo mismo, así que me llevaron a ver a una dermatóloga y ahora estoy en tratamiento. He mejorado un buen y poco a poco estoy tratando de salir de nuevo".

¿POR QUÉ A MÍ?

Es lo que muchas niñas se preguntan cuando empiezan a notar barritos en la cara, mientras que sus amigas tienen la piel lisita. Aquí algunas causas por las que puedes ser más propensa a los brotes. Entérate:

- Los genes. Cuando alguno de tus papás tuvo brotes de acné, es probable que hagan acto de presencia en los hijos. ¿Por qué no te heredan mejor unos dolaritos?
- El estrés. ¿Tu novio te hace enojar?, ¿alucinas cuando llega la época de exámenes? Tu piel agradecerá que te calmes, los brotes son más severos cuando estás ansiosa.
- Tu periodo. No conforme con el drama sanguíneo, los barritos aparecen con más frecuencia mientras estás en tus días.
- Medicina. También hay sustancias como el litio, el yodo y el bromo que favorecen la aparición de granitos. Pregunta a tu doctor si estás en un tratamiento específico.

GUERRA CONTRA LOS BARROS

Preparamos al armamento más potente para poder aniquilar los granitos. ¡Al ataque!

- Que no exploten como bombas. ¿Cuándo es el momento preciso en el que puedes exprimir un barrito? La respuesta es inunca! Los granitos o barros son lesiones en la piel, y si lastimas aún más tu cara con los apretujones, el resultado son cicatrices o manchas.

- Cúbrete del ataque aéreo. Una amiga te jura que sus barritos desaparecieron la última vez que fue a la playa y se bronceó. ¿Pero sabes qué? Es una trampa, una "cura" momentánea, pues en realidad los rayos UV empeoran cualquier tipo de acné. Por favor, no te asolees y usa siempre protector solar con fps 30+ como mínimo y para piel grasa.
- En paz con el agua. Algunas chicas creen que lavando una y otra vez la piel se reduce el exceso de grasa, y es un error. Desafortunadamente, lo que están provocando es estimular más las glándulas sebáceas y darle otra dosis de irritación a la cara; sólo necesitas lavarte dos veces al día: por la mañana y por la noche, eso sí, con productos para piel con tendencia a los barros.
- Checa tus provisiones. ¡Hasta ahora no hay nada claro con respecto a los alimentos que supuestamente empeoran el acné! Por ejemplo, la mayoría de los expertos asegura que el chocolate no tiene nada que ver con los granitos, pero también hay quienes juran lo contrario. ¿Qué debes hacer? Mientras los dermatólogos siguen investigando, intenta llevar una alimentación más saludable: se sabe que la vitamina A es buenísima, así que éntrale a las zanahorias, brócoli y espinacas. También toma tus dos litros de agua, pues con problemas de brotes o no, la piel se hidrata desde dentro.
- Alíate con expertos guerrilleros. Los únicos que pueden brindar un tratamiento efectivo son los dermatólogos, ellos sí saben combatir esta enfermedad de manera personalizada. Eso sí, deben tener cédula profesional y ser miembros de alguna de esas fundaciones reconocidas, pues hay charlatanes que podrían agravar tu problema con productos milagro. ¡No te expongas!

ATACA LOS BROTES INTERNOS

El paso más importante para hacerle frente al acné viene del fondo de tu corazón y de la seguridad de que puedes vencerlo. Ataca esos brotes de frustración, impotencia y miedo de esta manera:

- **Busca ayuda con tu familia.** Que no te dé pena hablar de tu problema que quizá te ha llevado a sentirte triste, aislada de tus amigos y sin confianza en ti misma. Sincérate con tus papás, tíos, abuelos, primos mayores, maestros y convéncelos de que tu piel está enferma, que el diagnóstico es acné y debe tratarte un experto. Siempre habrá alguien que quiera y pueda ayudarte.
- **Aléjate de personas que te hagan sentir mal,** como las que dicen: "Ay, amiga, a mucha gente le pasa lo mismo, aguántate", o que te hacen a un lado o te ponen apodos por el hecho de que tengas granitos.
- **No sientas que estás perdiendo la batalla.** Por más granitos que veas cuando estés frente al espejo, ¡no te desesperes! No hay una sola piel con brotes imposible de mejorar. Hay tratamientos cada vez más avanzados, como la fotodinámica, que reduce la producción del sebo y las bacterias.

#PONTEAPRUEBA

Investiguemos qué más sabes sobre barritos. Contesta este test y aprende más.

- Dicen que el ajo quema los brotes de acné. ¿Qué crees?

a) Leí en internet que el ajo tiene poderes antisépticos y antibacteriales.

b) Si no lo tolero en la comida, menos en mi cara. ¡Zafo, eso no sirve!

- Tu abuelita tiene el mejor cutis y te confiesa que toda la vida ha usado la

pomada de las 7 campanas. ¿La usarías?

a) Mi abuelita tiene 70 años y en sus tiempos era la única crema que había. O sea, pobre.

b) Obvio sí. Correría a la botica más antigua para que me consiguieran tres tarros.

- ¿Puedes usar hidratante facial cuando tienes la piel grasa?

a) No, la misma grasita de la cara es suficiente.

b) Sí, pero en gel y que no me tape los poros.

- ¿Te puedes maquillar teniendo barritos?

a) Sí, pero deben ser cosméticos indicados para piel grasa.

b) No, el maquillaje y los barritos están totalmente peleados.

- ¿El problema de los barros se acaba a los 25 años más o menos?

a) Sí, y ya quiero cumplirlos porque muero por librarme de estos granos malvados.

b) No, creo que puede continuar más allá de la adolescencia.

RESULTADOS Y SOLUCIONES

1. RESPUESTA CORRECTA: B

Que si el ajo triturado, la pasta de dientes, la cápsula de víbora de cascabel, la leche de cabra, el cartílago de tiburón, el tónico de ojo de gallina… ¡No, por favor! No experimentes con remedios caseros que te recomiende tu amiga o tu tía,

la que sabe de hierbas; tampoco creas en los productos milagro. Lo único que se consigue con esto es dañar la piel y negarle un tratamiento de calidad.

2. RESPUESTA CORRECTA: A

Efectivamente. Por fortuna, hoy se sabe que existen diferentes tipos de piel y hay limpiadores y cremas especiales para cada necesidad. En tu caso, requieres productos dermatológicos especiales para piel mixta, grasa o con tendencia acneica, libre de aceite (hecho a base de agua) y no comedogénica (que no obstruya los poros). Nada que ver con la pomada de tu abue.

3. RESPUESTA CORRECTA: B

¡La grasa de los barritos no sirve como hidratante! Checa por qué: la piel tiene varias capas, y la primera de ellas es la epidermis —mezcla de agua, sudor y grasa—, que sirve de protección. El gel hidratante aporta el agua que esa capa necesita para equilibrar la producción de sebo. Se aplica después de la limpieza, también por la mañana y por la tarde.

4. RESPUESTA CORRECTA: A

¡Sí se puede! También hay maquillaje dermatológico para piel grasa y es tan eficiente que tapa lesiones y manchas profundas como las del acné. La regla es

desmaquillarte siempre. Aprende a camuflar imperfecciones, como brotes, en el capítulo #AMT Me trauma mi look.

5. RESPUESTA CORRECTA: B

Los cambios hormonales pueden hacer que las mujeres tengan brotes de acné. Incluso, éste puede ser un síntoma de problemas de salud como ovario poliquístico.

#EnVozDelExperto

De acuerdo con la dermatóloga Rossana Llergo, no hay que esperar a que los barritos invadan tu cara, espalda y cuello para ir con un especialista. Lo mejor para evitar brotes de acné es acudir con un médico dermatólogo justo cuando percibas una excesiva producción de sebo.

#AMÍTAMBIÉN

Me trauman mis olores

Cierra los ojos y respira profundo; deja que tus pulmones se inflen al máximo y que ese par de fosas nasales se expanda para captar el aire. Ahora, acerca la nariz a las axilas. Quizá lo que captó tu sentido del olfato consiguió que en tu cara apareciera alguna mueca, y hasta miraste a tu alrededor para verificar que nadie te viera. ¿Pero sabes qué? No hay nada de asqueroso en olerte y verificar por ti misma que tu aroma ya no se parece al que emitías antes, que ahora es intenso y debes aprender a controlarlo. Y ni te sientas mal por ello, "el que esté libre de malos olores que grite 'guácala', y arroje la primera pastilla aromatizante ahora o calle para siempre". Nosotras te ayudaremos a que siempre huelas rico, aunque tu cuerpo insista en despedir fragancias lacrimógenas.

¿SABÍAS QUE...?

Muchas chicas se preguntan si el amor entra por la nariz y si es cierto que a los niños les gusta el olor a sudor de las chicas y que por eso se enamoran. No dudamos de que haya uno que otro incauto al que le guste ese olor picante que pueda despedir una chica que no se bañe durante una semana, pero la realidad es que no es esa clase de olor el

que atrae a los chicos. Las glándulas apócrinas, que antes dormían como princesas en un castillo, ahora disparan sin piedad unas sustancias llamadas feromonas, que atraen al sexo opuesto. Lo más curioso es que esas esencias del amor no se perciben como el resto de los olores. Si dicen que el amor apesta, es cierto, pero sólo el cerebro lo detecta. Así que no dejes de bañarte, pensando que así te perseguirán los chicos, tus feromonas seguirán haciendo de las suyas aun con la acción del agua y el jabón.

#PONTEAPRUEBA

Huele tus manos y brazos; mete la cabeza en la blusa. Ráscate las axilas, la cabeza e incluso los pies para poder percibir los hedores exóticos. ¿A qué se parecen? ¿A limón agrio, a aceite de cocina

#AEllaTambién

"Me fui de viaje a San Francisco con mi familia, incluidas mis primas súper sangronas. Las vacaciones estuvieron increíbles, excepto por el regreso, pues por las prisas me puse mis sneakers sin pikis (calcetines invisibles). Cuando llegamos al aeropuerto, en la zona de migración tuve que quitarme los tenis para la revisión y me di cuenta de que mis pies apestaban. Intenté ventilar el lugar agitando los brazos, pero como mis primas lo notaron, me hice la desentendida y fingí que eran otros zapatos los que olían horrible", Tere F., 16 años, cuando le preguntamos si alguna vez su aroma corporal la había puesto en aprietos.

TIPS PARA OLER RICO

♥ ALÍATE CON LA REGADERA

La manera básica de controlar los malos olores corporales es con aseo diario, así evitarás que las

bacterias se sigan acumulando con el transcurso de los días. Pon especial cuidado en la zona axilar y genital. Prueba un jabón antibacterial.

NO SALGAS SIN ÉL

Es megadifícil adoptar el hábito de ponerte desodorante, antitranspirante (o los dos) todas las mañanas, lo malo es que te das cuenta de que olvidaste ponértelo cuando alzas los brazos en la clase de educación física. Piensa en ese producto de belleza como si fuera un segundo teléfono celular que no sueltas ni para ir al WC, así que cárgalo a todas partes.

REPITE LA OPERACIÓN

Asea frecuentemente tus axilas con toallas limpiadoras corporales y reaplica tu desodorante cuando creas que lo necesitas, sobre todo después de una actividad física, como la clase de educación física.

NO LE HAGAS CASO A TU ABUE

Bueno, sí obedécela, menos si te dice que en sus tiempos se untaban limón como desodorante y deberías probarlo. Descarta este cítrico y mejor úsalo para aderezar ensaladas, pues irrita y mancha la piel. En caso de no tener desodorante regular, usa talco corporal.

ES COSA DE TEJIDOS

Hasta qué ropa te pones influye en tu olor corporal. Las prendas que están hechas con fibras naturales, como el algodón, son las mejores, pues absorben el sudor. Si las bacterias no tienen las condiciones ideales de humedad, no se multiplican. En cambio, las fibras sintéticas como el elastano y el poliéster no son ideales para quienes sudan demasiado.

NO VOLTEES EL CALCETÍN

Las prendas sucias también generan mal olor. Cámbiate de ropa todos los días, sobre todo los trapos que tuvieron contacto directo con tu piel, como la ropa interior, las playeras y los calcetines. Sabemos que debemos ahorrar agua y que hay prendas, como los abrigos, que aguantan varias puestas, pero tampoco abuses. Revisa tu clóset y lava esos suéteres que ya tienen más de diez puestas y los puños percudidos, además de esa chamarra de mezclilla que era azul claro y ahora es gris.

BUSCA TU PERFUME IDEAL

Ve a las tiendas y prueba un perfume por día, pues aunque te den a oler granos de café, saturarte de aromas no es lo mejor. Eso sí, lánzate cuando estés muy alegre y divertida, pues el olfato debe provocarte sensaciones y tu perfume debe explotarlas. Póntelo todos los días en zonas como cuello, pecho y muñecas.

AGÜITA QUE TODOS ODIAN

¡Sudoooor! ¿A quién no le choca que nos escurra líquido por toda la piel cuando hace calor, sobre todo cuando ves al chico de tus sueños y tienes la blusa empapada de las axilas? Bueno, aunque a muchos no nos guste esa sensación, el cuerpo necesita transpirar. Se trata de un proceso fisiológico tan necesario como hacer pipí, ya que ayuda a eliminar toxinas y a regular la temperatura del organismo. El problema es cuando las bacterias hacen de las suyas, pues estos pequeños seres vivos empiezan a descomponer las secreciones de la transpiración y en su relajito dejan una bruma maloliente.

ALGO HUELE MAL

¿Por qué ahora tu aroma es tan picante y cuando eras niñita no olías feo aunque jugaras todo el día? ¡Todo tiene una explicación! Cuando eras más peque, nada más transpirabas por unas glándulas llamadas écrinas, que se encuentran principalmente en la cara, las palmas y las

plantas de los pies. Ahora que estás en plena pubertad, como si no tuvieran otra cosa que hacer, tus hormonas alborotaron otras glándulas sudoríparas llamadas apócrinas, ubicadas principalmente en las axilas y la zona púbica. Estas glándulas que antes echaban la flojera, ahora son responsables de ese olor penetrante que nunca habías experimentado, y hacen de las suyas junto con las bacterias.

#EnVozDelExperto

Pruebas un desodorante, otro y otro y nada acaba con tu aroma lacrimógeno... ¿Por qué? Alejandro Castro, technical manager de la empresa desarrolladora de fragancias y sabores Symrise, nos explica: "Un desodorante no elimina el olor corporal... ¡nada más lo disfraza! Te lo explicamos: cuando percibes un aroma, la mente lo clasifica; por ejemplo, el olor de un basurero siempre será desagradable. Lo que hace un neutralizador es cambiar la percepción de un aroma, es decir, si hueles algo pestilente y una fragancia neutralizadora al mismo tiempo, el sistema límbico ya no captará lo maloliente, sólo lo agradable. ¡Es como engañar al cerebro! Para hacer un desodorante corporal, las empresas desarrolladoras crean una réplica del olor de la transpiración. Todo eso se mete a un aparato que se llama cromatógrafo para que identifique las moléculas del sudor, las cuales eligen las materias primas del neutralizador. Lo que está pasando es que tu desodorante no está 'matando' tu propio olor y debes buscar uno que más o menos lo disfrace. Prueba un desodorante con tecnologías adicionales, como con efecto antibacterial o antitranspirante, que

bloquean las glándulas sudoríparas para contrarrestar la producción de sudor".

OTROS AROMAS QUE HAY QUE ATACAR

No lo niegues, hay otros malos olores que han atacado a más de una. Aquí te brindamos algunas soluciones garantizadas:

GLOBO HUMANO

Si imaginamos lo suculento de un juguito de naranja y unos huevos con jamón de un desayuno, y luego pensamos crudamente en lo que se convierten después del proceso de digestión —con sus nueve metros de camino intestinal—, claro que justificamos que se formen pequeños gases y que éstos quieran salir de tu cuerpo. El problema real ni siquiera es la forma en la que salen (estruendosa o silenciosa), sino el olor que despiden. ¿Eres una chica gaseosa? *¿Qué hacer?*

- Elimina, o por lo menos reduce, la comida que provoca gases intestinales, como pepino, melón, coliflor, lentejas, frijoles y garbanzos.
- Aumenta el consumo de fibra: papaya, uvas, ciruelas pasas, naranja, zanahorias y manzanas.
- Toma dos litros de agua diarios.
- Haz que tu colon se mueva haciendo ejercicio. Actívate.
- No te estreses ni hagas corajes por todo, las situaciones emocionales inflaman la panza como globo aerostático.

¿Amante de los antojitos? Bájale a la comida grasosa y capeada, así como a los pasteles y bizcochos.

PIE DE QUESO

¡Nada que ver con el postre con zarzamora o fresas! En realidad hablamos de lo sorprendente que es tener unos pies de 23 centímetros y que éstos huelan a 230 gramos de queso provolone. ¿Por qué pasan esas cosas tan incoherentes? Las plantas de los pies están llenas de glándulas sudoríparas y los pies transpiran muchísimo. En un ambiente húmedo y caliente, las bacterias y otros microorganismos como los hongos arman tremenda party, pues es su medio perfecto para vivir. *¿Qué hacer?*

- Después del baño seca perfectamente tus pies... ¡también entre los dedos!
- El desodorante de los pies es el talco, úsalo.
- Sabemos que adoras ponerte a diario tus tenis mugrosos, pero debes dejar que se ventilen y se sequen para evitar malos olores. Alterna el uso de tu calzado.
- Cuando uses zapatos cerrados, como botas o tenis, siempre ponte calcetines para que absorban la humedad. Para los flats, sneakers y zapatillas nada mejor que unos calcetines invisibles. Tu nariz notará la diferencia entre usarlos y no.
- En zonas húmedas, como la regadera o las albercas, siempre usa sandalias para evitar el contagio de infecciones que causan mal olor.
- Ante cualquier cambio en tu piel, como comezón o piel cuarteada, visita a un podólogo, pues el mal olor de esas zonas puede ser causado por infecciones como el pie de atleta.

NO DEJES A TU GALÁN CON LA TROMPITA PARADA POR CULPA DE TU MAL ALIENTO.

¿CON ESA BOQUITA COMES...?

¿Y también besas? No dejes a tu galán con la trompita parada por culpa de tu mal aliento. Entérate que la causa principal del aliento de dragón es por la falta de higiene bucal, pues si se acumulan alimentos en la boca es como si les dieras de comer a las bacterias, que se propagan por esa causa y provocan caries, gingivitis (inflamación de encías), periodontitis y otros problemas bucales. *¿Qué hacer?*

- No esperes a que el diente se te esté picando y eso genere el peor aroma de la vida. Acude con el odontólogo por lo menos una vez al año.
- Cepilla correctamente los dientes después de cada comida, concéntrate en la lengua y el paladar, donde también hay poblaciones inmensas de bacterias.
- Carga con enjuague bucal para esas ocasiones imprevistas, sólo cuida que no tenga alcohol.
- Se vale acudir al "chicle salvador" de menta o yerbabuena para contrarrestar el mal aliento, pero intenta que no tenga azúcar y que no se vuelva un hábito.
- ¿Aliento de metal? Ese aroma puede venir de las profundidades de tu estómago, pues las personas que hacen ayunos prolongados o padecen gastritis, esofagitis o ambas pueden tener mal aliento.
- Otra fuente del tufo puede provenir de los senos paranasales, unas cavidades que tenemos en la cara y que a veces se llenan de mucosidad, y como eso se conecta con la boca, inevitablemente causan aromas desagradables. Consulta a tu otorrinolaringólogo.

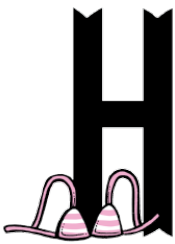
¿Hay algo peor que la menstruación y usar toallas sanitarias todo el tiempo? Sí, el mal olor que puede generar esta parte de tu ciclo. La sangre es el principal elemento de este fluido, y como cualquier materia orgánica, sufre un proceso de descomposición biológica y el olor resultante de ese proceso no es agradable. *¿Qué hacer?*

- No dejes de bañarte durante esos días rojos.
- Para erradicar un olor por completo se necesita quitar la fuente que lo produce, por lo tanto, cambia tu toalla sanitaria frecuentemente.
- Limpia la zona de desastre en cada ocasión que vayas al baño.
- Consulta el capítulo #AMT Se me manchó la falda para obtener más información.

¿HAY ALGO PEOR QUE LA MENSTRUACIÓN Y USAR TOALLAS SANITARIAS TODO EL TIEMPO? SÍ, EL MAL OLOR QUE PUEDE GENERAR ESTA PARTE DE TU CICLO.

#AMÍTAMBIÉN

Me incomodan mis bubis



Hasta hace poco, tu pecho era plano y prácticamente no daba problemas, era tan bien portado que ni siquiera reparabas en él. Resultaba agradable ponerte una T-shirt ajustada, disfrutabas brincar como chapulín en la clase de deportes y las bajas temperaturas del ambiente te tenían sin cuidado. Hasta ahora que, literalmente y delante de ti, explotaron dos pequeñas protuberancias deformes, extrañas y molestas. Tu situación ha cambiado: ¿ponerte algo pegado?, ¡imposible! ¿Saltar y correr para atrapar un balón?, ¡ni pensarlo! Tus senos se han desarrollado y experimentas la gravedad y su bamboleo. Ellos están aquí para quedarse e informarte que ya no eres una niña de camisetitas rosas. Llegó la hora de usar brasier, ¡OMG!

SÍMBOLO DE FEMINEIDAD

Las mujeres somos los únicos mamíferos que desarrollamos los pechos mucho antes de que los necesitemos para la lactancia. Los senos están compuestos, entre otras cosas, por glándulas, grasa y colágeno, el tejido que los mantiene firmes. Poseen una función biológica asignada: la producción de leche que alimentará a los bebés que posiblemente tendrás algún día. Los pechos, boobs, chichis, senos, bubis o tetas, te acompañarán toda tu vida, y más vale que los conozcas y los hagas tus mejores amigos.

DESDE EL VIENTRE

Tus senos no empezaron a desarrollarse en la adolescencia, su

formación comenzó desde que estabas en la panza de tu mamá. Cuando eras un feto inició el engrosamiento en la zona del pecho, llamado borde mamario o línea mamaria. Al nacer, ya tenías formado el pezón y un sistema de conductos lácteos, ¡así como lo lees! Obviamente los cambios que experimentan continuarán toda la vida. Sin embargo, son más notorios en la pubertad, cuando las glándulas mamarias, influidas por las hormonas (estrógenos), dan las primeras señales de vida: la grasa en el tejido se acumula, lo que causa el ¡boom! de tus senos. ¿Cuándo inicia y termina este proceso? Sólo tu cuerpo lo sabe y es diferente para cada chica.

IGUALES, PERO DIFERENTES

Tus senos no son como los de tus amigas, ¡deja de comparar tu escote con el de ellas! Hay tantos tipos de bubis como mujeres en el mundo y su desarrollo no es idéntico para todas. Seguro conoces a esa despampanante chica de 14 años que ya tiene un pecho de playmate, y a otra de la misma edad ¡que tiene el pecho de un chico de 10 años!

#AEllaTambién

A pesar de que vemos a cientos de mujeres en las calles, como niñas a veces no reparamos en que en algún momento nuestros senos crecerán, como le pasó a Ale, de 15 años: "Creo que todas las niñas al entrar en esa nueva etapa nos sentimos raras. No estamos listas para ver cómo nuestros senos crecen ante nuestros ojos, no entendemos lo que estamos viviendo, pero al final aprendemos a aceptar que es algo natural. Yo lo disfruté mucho y puedo decir que me sentí más femenina, incluso cambió mi manera de pensar. Me sentí más mujer".

¿SABÍAS QUE...?

Según un estudio de la Universidad de Kentucky, fumar provoca la caída de los senos porque rompe la elastina, una proteína de la piel que hace que los pechos estén firmes y jóvenes.

#PONTEAPRUEBA

¿Crees que tus senos son sólo un accesorio?, ¿te gustaría ponerte

implantes?, ¿duermes con sostén? Responde las siguientes preguntas y averigua si eres una especialista en boobs.

- Durante la adolescencia es normal que tus senos se vean aplastados y salga un líquido blanco de los pezones.

  a) Sí, es parte de su desarrollo.

  b) No, ¡eso no es normal a ninguna edad!

- Como soy adolescente no tiene caso que aprenda lo que es la autoexploración de mamas.

  a) Cierto, eso es para mujeres mayores.

  b) Todas las mujeres debemos conocer cómo realizarla, ¡a cualquier edad!

- Los senos grandes son más sexys y a los chicos les gustan más.

  a) Sí, por eso estoy tentada a pedirles a mis papás unos implantes para mis XV años.

  b) No, lo importante es lucirlos bien con ropa linda.

- Es bueno dormir con bra para evitar la flacidez.

  a) Seguro, con varillas y súper ajustado, ¡mejor!

  b) ¡Para nada!, hay que dejarlos descansar con una blusita suave de algodón.

- Existen píldoras y hasta pomadas naturales que ayudan a que los senos crezcan más y se vean mejor.

  a) Obvio, yo me estoy poniendo una crema por las noches ¡y ya veo la mejoría!

  b) Jamás me atrevería a ponerme una cosa de ésas, ¡qué miedo!

MAYORÍA DE A

¡No creas todo lo que escuchas! Cualquier secreción líquida del pezón es anormal y debes acudir con un médico a que te revise ¡ya! Y no, el cáncer de mama no es una enfermedad de mujeres mayores, TODAS debemos estar preparadas para hacerle frente. ¿Cómo? Por medio de la autoexploración mensual de senos (en este capítulo aprenderás cómo). No hay evidencia científica de que dormir con sostén cause cáncer de seno, lo negativo es sentirte incómoda al descansar. Por otro lado, el tamaño y forma de tus senos están determinados genéticamente, así que nada puedes hacer para cambiarlos. ¿Recurrir a una cirugía de agrandamiento de senos a tus 15?, ¡obvio no! Deja que la naturaleza haga lo suyo, espera a que terminen de crecer y luego de algunos años podrías considerarlo, pero ¿por qué exponerte a complicaciones y dejar que te corten el pezón (y lo cambien de lugar) para introducir una bolsa con líquido salino, cuando hay sostenes con relleno? ¡Piénsalo!

MAYORÍA DE B

Eres una chica bien informada y nos da mucho gusto decirte que estás en paz con tu cuerpo. Conoces los riesgos de automedicarte y ni loca crees que unas boobs enormes te hacen más sexy. Eres más que la copa de tu bra y eso te hace atractiva

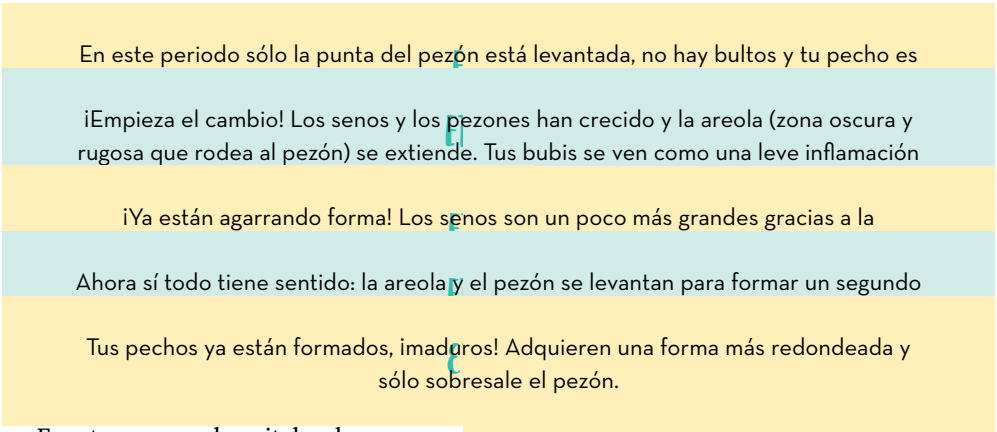
a los ojos de los chicos, ¡felicidades! Eso sí, no bajes la guardia, realiza la autoexploración de senos cada mes y comparte la información con tus amigas, mamá, hermanas y primas.

Soy un monstruo

Y no importa lo que te digamos: te sientes extraña y no acabas de acostumbrarte a las nuevas condiciones de tu cuerpo. Incluso te imaginas haciendo casting para el Circo de Fenómenos Ambulantes, pues tienes la certeza de que uno de tus pechos es más grande que el otro, te parece que "hacen bizco", crees que uno está más arriba que el otro o que lucen como helados a punto de derretirse bajo el calor de la playa con 35 ºC a la sombra. Hasta te parece escuchar tu presentación: "Pasen, pasen y vean a la asombrosa chica de pechos de extraterrestre, acérquense y sorpréndanse con este fenómeno de la naturaleza…". ¡Tranquila! Aunque parezca que tardan mucho en crecer, su desarrollo es normal. Además, no existe la simetría perfecta en los senos. De acuerdo con un estudio de la revista *Annals of Plastic Surgery*, el izquierdo suele ser más grande que el derecho.

Conoce las etapas de desarrollo de los senos que la Universidad de

Medicina de Chicago identifica, quizá después de esto puedas dormir mejor:



Fuente: www.uchospitals.edu

DE LA BLUSITA AL CORPIÑO

En esta etapa es común que algunas chicas empiecen a caminar encorvadas para hacer menos evidente que sus senos están creciendo; otras se cubren el pecho con sus libros o usan suéteres súper holgados para evitar que las miradas se centren justo "ahí". Seguro te identificas con las acciones anteriores y hasta has implementado algunas nuevas, como ponerte una mascada, pashmina o bufanda sobre el pecho.

Si tus incipientes senos aún no llenan la copa A de un bra y las camisetas clásicas de las niñas no logran cubrirte adecuadamente pues hacen que se te trasluzca el pezón y no te dan soporte, ¿qué debes hacer? Antes que nada, platica con tu mamá acerca de estos cambios en tu cuerpo, ¡y deja de deprimirte! Afortunadamente, para esta transición existe algo llamado corpiño, una prenda femenina intermedia entre un SEÑOR bra y una camiseta infantil. No es tan estructurado, pero ya tiene tirantes ajustables, tela más gruesa y suave que impide las transparencias y, sobre todo, te hace sentir segura. No te escondas, deja de afectar tu postura y vuelve a caminar derechita con su ayuda, hasta que estés…

¡LISTA PARA UN BRA!

En este periodo requieres de un amigo incondicional que te haga más sencilla la transición. Es aquí cuando el sostén o brasier cobra importancia, pues de la selección correcta dependerá tu bienestar y comodidad. Aquí algunos tips para elegirlo:

CONOCE TU TALLA CORRECTA

¿Qué es la copa?, ¿por qué parece que tienen dos tallas? La medida de un bra está formada por la banda y la copa. Toma una cinta métrica y con la parte de pulgadas mide tu tórax por debajo del busto. Anota esa medida. Por ejemplo, si resultó 35, redondea ese resultado al siguiente número par, lo que te dará 36… ¡ésa es la talla de la banda de tu sostén! Para saber tu copa, mide tu circunferencia al nivel de los pezones, sin aplastarlos. A ese número réstale la cifra de tu tórax. La diferencia te dará tu medida de copa. Si la resta es menos de una pulgada, tu copa es AA, una pulgada es copa A, dos pulgadas B, tres pulgadas es C y cuatro pulgadas es D. Para saber que usas la talla correcta, tu busto debe sentirse cómodo, no debe apretarte ni estar flojo; obvio, si se desborda, ¡estás usando una talla muy chica! Además los pezones deben estar en el centro del bra. ¡Fácil!, ¿no?

MODELOS, COLORES Y FORMAS

Un buen sostén te ayudará a verte mejor, beneficiará tu postura, evitará dolores de espalda y te hará sentir más guapa y femenina. Checa algunos de los modelos más populares:

- De varillas. Sirven para separar y levantar el busto.
- Sin costuras. No tienen detalles que lastimen tu piel o se noten bajo tu ropa.
- Halter. Con tirantes alrededor del cuello para usar con blusas sin mangas.
- De media copa. Ideal para prendas escotadas.
- Deportivo. Úsalo durante tus sesiones de deporte o ejercicio.
- Strapless. Sin tirantes, para vestidos o blusas con hombros descubiertos.

#EnVozDelExperto

Checa lo que la doctora Anameli Monroy, especialista en terapia sexual, fundadora y

presidenta de CORA (Centro de Atención y Capacitación Integral, A.C.) dice al respecto:

- "Las adolescentes que viven cerca de la costa tienen un desarrollo más temprano que el de las chicas que viven en un lugar frío, pero el promedio de inicio del desarrollo de los senos es entre los 12 y los 13 años de edad."
- "Si una chica es la primera de su grupo de amigas en desarrollar sus pechos, lo más seguro es que no esté muy contenta, se va a sentir diferente y tratará de esconder lo que le está pasando. En cambio, la última en experimentar este desarrollo disfrutará más esta etapa."
- "Los senos se van desarrollando poco a poco y no siempre están a la misma altura ni del mismo tamaño. El desarrollo del pecho empieza con el botón mamario, y en la adolescencia es normal sentir una especie de bolitas. A veces, cuando las chicas notan esas protuberancias, lo primero que les viene a la mente es el cáncer de mama... ¡y para nada!"
- "Al hablar de senos debemos amarnos como somos y entender que nuestro cuerpo es obra de la herencia familiar. Tenemos que aceptarlo y quererlo como es, y no intentar parecernos a modelos que nada tienen que ver con nosotras."

UN LAZO ROSA

Seguro has escuchado hablar de eventos, carreras y venta de productos rosas con un listón de ese color. Su objetivo es financiar las investigaciones para combatir el cáncer de mama. También es probable que sepas de alguien que lo padece o hayas tenido la triste experiencia de perder a una mujer querida o cercana por esta

enfermedad terrible. Por ello es importante estar informadas. Aunque este padecimiento es excepcionalmente raro en la adolescencia, tenemos que hablar del tema:

¡TÓCATE YA!

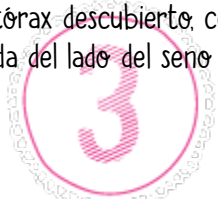
La Secretaría de Salud preparó el *Manual de exploración clínica de las mamas*, como parte de su Programa de Prevención y Control del Cáncer de Mama. De ahí extrajimos esta guía que debes memorizar y poner en práctica cada mes, después de tu periodo menstrual. ¿Lista? ¡Manos a los senos!

EXPLORACIÓN MAMARIA

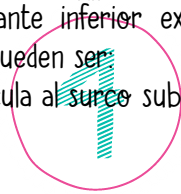
Debe realizarse de forma suave, usando los dedos.

Debes dividir mentalmente [illegible]ma en cuatro cuadrantes, trazando dos líneas [illegible]inal y otra transversal [illegible]e pasen por el pezón.

Acostada y con el tórax descubierto, coloca una almohada o toalla en la espalda del lado del seno que vas a revisar.



Inicia con el cuadrante inferior externo, siguiendo una serie de líneas, que pueden ser:
PARALELAS: De la clavícula al surco submamario.



RADIADAS: Del borde de la [illegible] hasta el pezón.

5

CIRCULARES: Desde el pezón hasta los bordes mamarios.

6

Los cuadrantes internos [illegible] con la misma técnica, pero con los músc[illegible] contraídos, lo cual se logra al elevar el br[illegible] ángulo recto con el cuerpo.

7

La exploración del pezón debe realizarse cuidadosamente, con la intención de detectar alguna anomalía en la forma, el color, la textura o la presencia de bultos extraños que antes no estaban.

8

Al final de la exploración [illegible] realizarse presión sobre la mama hacia el pezón [illegible]ve, con la intención de [illegible]creciones anormales.

9

#AMÍTAMBIÉN

Se me manchó la falda

ahí está: justo en medio de la inmaculada falda de tu uniforme escolar, entre las rayitas grises, verdes y negras, perfectas y apretadas como lo dictan las normas del colegio. Te parece que se ve enorme y fresca como un jitomate maduro que alguien lanzó justo al centro de tu trasero, ¡qué mala pata! Te bajó justo hoy, cuando la esperabas... ¿mañana?, ¿pasado mañana? Esa mancha roja y escandalosa te puso a sudar frío. ¿Levantarte del pupitre?, ¡imposible! ¿Caminar con la espalda pegada a las paredes?, ¡menos! Y ahora… ¿qué vas a hacer?

MISIÓN IMPOSIBLE

Aunque ya tiene unos meses o quizás un año que pasaste la menarca o primera menstruación, aún no sabes con exactitud cuándo ni dónde te va a llegar, te confundes con los 28 días y a veces con los 26… ¡es tan complicado! A decir verdad, tus reglas son tan impuntuales como el peor de tus galanes… y llegan sin avisar. Además, entre la escuela, tu nuevo *crush* y las fiestas, ¡ni quién se acuerde de menstruar! Piensas que es inútil estar "preparada", pues te sorprenderá igual, aunque hayas leído sobre ella, sepas colocarte un tampón y seas capaz de pedir una toalla sanitaria en la farmacia sin sonrojarte, ya que encima de todo hay periodos en los que el flujo es súper abundante y no hay forma de detenerlo. ¡Qué horror!

¿ALIADA O ENEMIGA?

Y sí, la menstruación es súper importante para todas las chicas, no sólo a nivel físico sino también emocional: ¡la pubertad ha llegado! Los indicios cada mes son cólicos o espasmos a nivel de la pelvis,

sensibilidad, llanto, cambios de humor, dolor de senos, de cabeza y hasta calambres en las piernas. Incluso hay chavas que se sienten mal o tristes, pues se trata de un proceso hormonal, nos señala Jeni Fermín Jiménez, licenciada en Educación Preescolar con especialidad en Sociología Educativa y maestría en Sensibilización y Manejo de Grupos.

De acuerdo con lo anterior, como buena chica no te queda más que respirar profundo, sacar el pecho, echar la cabeza para atrás, juntar los dedos índice y pulgar de ambas manos para abrir esa bolsita de plástico (que te gustaría que fuera de un color menos llamativo) y empezar a disfrutar los beneficios de las alitas, los canales de absorción y demás monadas que ofrece la famosa, indispensable y todopoderosa toalla sanitaria. Sí, es enorme, traicionera y le achacas el poder de anunciarle al mundo entero que "estás en tus días". Lo peor es que también la culpas por los accidentes de escurrimiento, pero ¿de verdad es su responsabilidad? Tal vez no sea así.

¿SABÍAS QUE...?

Aunque en el siglo xxi la menstruación se percibe como algo normal, hay culturas que aún la ven con cara de "what?". Checa: en Papúa Nueva Guinea, algunas tribus encierran a las mujeres en cabañas cuando tienen su periodo, donde permanecen entre ocho y diez días. Creen que si una gota de sangre toca el suelo, una tragedia podría azotar a todo el pueblo.

SENTÍ EL BAJÓN

Estás sentadita en la clase de Química, sin entender que "el manganeso es un metal de transición, blanco grisáceo parecido al hierro", cuando sientes el súper bajón de la vida, ¡horror! Parece que la mitad de tus entrañas se deslizó por la vagina. Tus ojos se abren grandes como platos y tienes el impulso de levantarte rápidamente de tu banca en un efecto resorte, pero no te atreves, pues sabes que eso pudo tener consecuencias dramáticas, como haberte manchado la falda..

#TAMBIÉNENMÉXICO

De acuerdo con un análisis comparativo de la edad media de menarca en nuestro país realizado por la UNAM, el promedio de edad en la Ciudad de México para la aparición de la menarca es a los 12 años, aunque los factores ambientales son fundamentales en la variabilidad de edades en los demás estados de la república.

#AEllaTambién

Brisa (14 años) nos comparte lo que significó para ella mancharse, y asegura que es algo "normal" que les pasa a casi todas las niñas, sobre todo en secundaria: "Sí, yo voy en primero y una vez me sucedió en la escuela; afortunadamente mi mejor amiga se dio cuenta y me libré de la burla de los niños de mi salón, quienes, cuando una chica se mancha, lo gritan a los cuatro vientos. En cuanto pude fui con la doctora del colegio y ella me ayudó

a quitar la mancha, me dio un algodón con agua oxigenada para limpiar mi falda y la sangre se quitó casi por completo. También me regaló una toalla. Es bueno que una amiga te avise cuando te pasa un accidente, aunque eso tampoco evitó que me sintiera apenada".

NOVATADA HORMONAL

Mancharse exhibe a las chicas de cierta forma. Hay niñas a las que les sucede y lo toman de manera natural, como un accidente, dicen: "Sí, me manché, no pasa nada", se amarran el suéter a la cintura y ya. Sin embargo, hay otras que se preocupan muchísimo, se sienten mal y no saben cómo reaccionar, incluso son el blanco de burla de sus compañeros, cuya ignorancia les impide ver el hecho como algo natural. Por lo anterior, este momento puede convertirse en algo traumatizante.

#EnVozDelExperto

Jeni Fermín, quien además imparte talleres y asesorías para padres y adolescentes en el Instituto Mexicano de la Sexología (Imesex), asegura que las amigas son básicas en estos momentos, ya que cuando hay un grupo de chicas revisándose, existe complicidad y empatía. Frases como "oye, ¿me

avisas si me manché?" o "¿se me nota la toalla?" ayudan a las chicas a sentirse mejor; incluso hay chicas que se atreven a hacerles la misma pregunta a los niños de su clase (o a los que les tienen más confianza), porque para ellas es natural. Desafortunadamente hay niñas que sienten demasiado temor de vivir esos días en la escuela porque se les olvida la fecha de su próxima menstruación y se sienten expuestas a una posible humillación.

DÍAS DE FELICIDAD

Si bien las burlas y la desinformación por parte de algunas personas no van a terminar, es importante que entiendas que mancharse no es denigrante ni te va a marcar de por vida. Menstruar es un proceso natural, y si te ocurre un sangrado accidental, que incluso se quede en la silla, ¡no te alarmes! Eres nueva en este asunto y estar al pendiente de tu flujo no es fácil; quizá no tienes muy claro cuándo cambiar la toalla y cómo evitar que se desborde. La buena noticia es que si sigues algunas reglas sencillas, podrás prevenir la penosa mancha en los jeans.

- Rompe con los mitos. La menstruación no es algo negativo y mancharse la ropa no debe ser vergonzoso. La sangre no es sucia ni huele feo, pero cuesta trabajo aceptar que es un proceso natural del cuerpo, que simplemente está desechando algo que ya no necesita.
- Lleva un calendario. Toma nota de los días de sangrado y su duración, así sabrás cuándo llegará tu próxima menstruación y jamás te agarrará desprevenida.
- Usa pantiprotectores. Cuando tengas la sospecha de que tu periodo está por llegar, te conviene tomar precauciones. Los pantiprotectores son más pequeños, delgados y cómodos y podrían salvarte de un

accidente.

- Una aliada en tu mochila. No importa que tu periodo haya sido hace dos días, lleva siempre contigo una toalla sanitaria o un tampón.
- Cámbiate. No puedes permanecer con la misma toalla sanitaria o tampón más de cuatro horas seguidas, eso podría causar escurrimientos.
- Usa la toalla adecuada. Plis, plis, fíjate qué tan seguido requieres cambiarla; esto dependerá de si tienes flujo normal o abundante (los especialistas señalan que la cantidad total de flujo menstrual oscila entre 40 y 50 ml).
- Acostúmbrate a su tamaño. ¿Sientes que las toallas son enormes? No eres la única. Algunas chicas, como KPrincess, aseguran que son "gigantescas, que me llegan del ombligo hasta donde termina la espalda, ¡son horribles!". Afortunadamente en el súper hay millones de opciones que se pueden adaptar 100% a ti. Prueba marcas y estilos hasta dar con la que te sientas mejor.
- ¿Y los tampones? Son la mejor opción para los días en los que tienes clase de Educación Física. Son discretos (en caso de que debas usar shorts) y te permiten moverte sin que te preocupes por nada.
- Usa toallas nocturnas. Evita las peleas con tu mamá por las manchas en las sábanas, este tipo de protección es tu respaldo durante las horas de sueño. Su forma y tamaño te ayudan a que no haya escurrimientos mientras duermes. Hay marcas que proporcionan comodidad, se ajustan a tu flujo y a tu ropa interior. También es buena idea usar un cubrecolchón desechable durante tu periodo.
- ¿Nada te funciona? Si nada de lo anterior te ha dado resultado y te manchas "tiro por viaje", también existe la copa menstrual, la cual algunas chicas han adoptado como alternativa para el cuidado del medio ambiente y para no contribuir a la contaminación con las toallas sanitarias y tampones. La ventaja es que se compra una vez y tiene un promedio de vida de un año y medio a dos, según su cuidado. Algunas chavas refieren que es cómoda y no es dolorosa, ¡además de que no se escurre durante doce horas! Existen tres tipos: de látex, de silicona o de plástico quirúrgico. Su desventaja es el lavado, pues si estás en el cole y no cuentas con un lugar privado para lavarla, hacerlo puede resultar penoso y hasta incómodo. Su costo va de los 350 a los 400 pesos. Debe lavarse con jabón neutro y esterilizarse en agua hirviendo.

La copa menstrual es una alternativa para el cuidado del medio ambiente.

TIPS DE CHICAS COMO TÚ

Hay chicas que cargan con una prenda íntima extra en su bolsa, por cualquier situación. Así lo recomienda Gaby89: “Cuando me mancho, inmediatamente voy a los vestidores o al baño y cambio mi pantaleta... ¡y hasta mi falda!”.

Ana, de 14 años, confiesa que cuando le ocurre un desbordamiento sanguíneo le da vuelta a su falda: “Simplemente entro al baño y lavo mi uniforme con agua súper fría y ni quién se dé cuenta. Para que la mancha se note menos, debes lavarla de inmediato”.

Hay quienes no dudan en emplear el viejo recurso de amarrarse el suéter a la cintura, ¡aunque haga frío! “No es taaaaan obvio y se ve casual”, dice Zayde, de 10 años.

OTRAS COSAS QUE PUEDEN HACERTE SENTIR MÁS SEGURA:

- La toalla sanitaria no "suena". Cuando caminas no se escucha como si hubiera una bolsa de frituras entre tus piernas; el sonido de la fricción de sus componentes es imperceptible para oídos humanos.
- Los chicos no lo saben. Es verdad que al principio tu forma de caminar puede delatarte, pero con el paso de los meses usar una toalla será tan normal y natural como traer ropa interior.
- Nadie huele el flujo. Si sigues las reglas básicas de higiene —cambiar la toalla al menos cada dos horas (si tu flujo es normal y no abundante), bañarte a diario, limpiarte adecuadamente cuando vas al sanitario y cambiar tu ropa interior todos los días— ¡ni el mejor sabueso lo notará!
- No te transformas en un monstruo. Que no le achaquen tu mal humor a que "estás en tus días", toma tu pastilla contra el cólico y olvídate de los malestares.
- Todo es normal. ¡Como en cualquier otro día! No te prives de hacer deporte, salir a bailar y usar tu ropa favorita, aunque sea blanca o muy clarita.

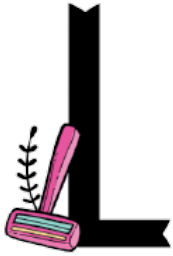
TRAUMADA DE POR VIDA

Recuerda, no eres la única con una manchita en los jeans, en las sábanas o en el uniforme; saber que a muchas chicas y #AMíTambién nos ha pasado te debe hacer sentir mejor. Nadie ha muerto en el lugar

de los hechos… ¡ni lavando una falda!

#AMÍTAMBIÉN

Me sacan de onda mis vellos



as leyendas de terror a veces se hacen realidad y las chicas somos protagonistas de un cuento casi macabro cuando llega la pubertad. Aunque parezca una historia de ciencia ficción, no lo es: quienes ya la vivieron darán testimonio de que lo que escribimos es verdad, y para quienes aún no la han padecido, tarde o temprano les caerá el maleficio. La profecía dice así: “No importa en qué fase esté la luna, que sea viernes trece o que un perro rabioso te haya mordido cuando eras niña; una tarde cualquiera, cuando menos te lo esperes, mientras te estés bañando y estés distraída, te darás cuenta de una transformación inesperada. Alzarás los brazos y en la piel de las axilas, hasta entonces suave como durazno, encontrarás pelos gruesos y negros como la noche. ¡Aaaaaaah…! ¡Tal es el trauma, que algunas sentirán que se transforman en hombre lobo en plena luna llena e incluso tendrán un deseo incontrolable de gritar y aullar! ¡Y la historia no termina aquí! Días más oscuros están por venir y hay que estar preparadas. Esos pelos negros se extenderán como una plaga sin control por axilas, zona genital, piernas y bigote”. De ti depende hacer más amigable esta transformación y que el final de esta historia, hasta ahora tétrica para muchas, sea mucho más bello, aun con vellos. ¡Verás qué fácil!

#AEllaTambién

"Me empezó a salir pelo en la cara y me sentía horrible porque les juro que tenía más pelo que los niños. Un día, cuando entré a la secundaria, me valió todo, agarré el rastrillo de mi papá y me quité el bigote. Tres días fueron increíbles, y cuando empezó a crecer fue una pesadilla, porque empezaron a salirme picudos. Lo bueno es que mi mamá se dio cuenta de mi drama y me llevó a un spa para que me depilaran con cera. Desde entonces me quitan ese horrible mostacho", Sonia, 15 años.

#PONTEAPRUEBA

Alucinaciones peludas… ¿Te trauman los vellos? Lee cada situación y marca la respuesta con la que te identificas.

- Te toca clase de Educación física y debes salir con shorts al patio, pero tus piernas son algo velludas. ¿Qué piensas?

a) Me vale y me pongo los shorts. Total, se ven sólo si eres muy fijada... ¡casi con lupa!

b) Primero finjo que tengo dolor de estómago y vómito, antes de exhibir el peluche de mis piernas por todo el cole.

- Si ves por la calle a una mujer con la axila llena de vello, eres la primera que exclama:

a) ¡Órale, qué estilo tan francés o hippie!

b) ¡Qué asco! ¿No se da cuenta de que se puede trenzar la zona?

- ¿Qué piensas de la ceja poblada de Frida Kahlo?

a) ¡No me la imagino lampiña! Sus cejas y bigotes forman parte de su encanto.

b) Unas pinzas de depilar o un poco de cera y se hubiera visto guapísima.

- Si fueras adulta y tuvieras dinero para quitarte el vello de todo el cuerpo con láser... ¿lo harías?

a) No, mejor ocupo el efectivo para comprar ropa o irme de viaje.

b) Sí, me encantaría estar suavecita y libre de pelos.

- Tu BFF del cole te dice que una amiga jura que si te pones cerveza en los vellos y te asoleas media hora ¡se te aclaran de volada! Tu siguiente paso es...

a) No le hago caso a mi amiga, ¡se inventa cada remedio que ni al caso!

b) Compro clandestinamente un six pack, me baño en esos jugos de cebada y me tiro al sol tres horas.

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

No tienes ningún problema con tus vellos, pues sabes que a todo el mundo le salen y que la felicidad no depende de usar o no una máquina depiladora.

MAYORÍA DE B

¡Estás megaclavada con tus vellosidades! ¡Si por ti fuera, te pasarías el rastrillo por todo el cuerpo! Será mejor que entiendas su naturaleza y aprendas a lidiar con ellos.

HISTORIAS PELIAGUDAS...

Antes de que se te pongan los pelos de punta, queremos aclararte algunas cosas acerca de tus vellos. Y aunque estas dudas tienen títulos que dan miedo, te aseguramos que las explicaciones son cero descabelladas.

EL ORIGEN DEL MAL

"¿Por qué tenemos pelos? ¿Sirven para algo o sólo estorban?"

¡Tranquila! Hay un motivo para que tus vellos estén ahí, bien paradotes y clavadísimos en la piel: su función principal es de protección. El pelo que te sale en la cabeza, por ejemplo, actúa como barrera contra los rayos del sol y para que el cuerpo no se caliente de más. Las cejas y las pestañas funcionan como escudo para evitar que entren bacterias y otros cuerpos extraños al ojo (o por lo menos que no se metan con tanta facilidad). Vaya, hasta los vellos que nadie pela, como los de los conductos auditivos, también tienen la función de dar lubricación y cuidar que nada invada la membrana timpánica.

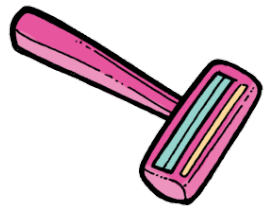
"Si de peque no tenía vellos, ¿por qué ahora me está saliendo pelo oscuro y grueso?"

Bueno, así lo que se dice lampiña, calva, sin un cabello, jamás has sido, pues toda nuestra superficie cutánea está cubierta de vello. Es más, hasta podemos apostar que cuando eras bebé ¡estabas más peluda que ahora! Como la dermis de un feto es tan delicada, se forma además una clase de alfombrita peluda llamada lanugo que puede quedarse en la piel hasta unos meses después de nacer, ¡tal cual! Y ahora que te llegó la pubertad, la hipófisis, esa glándula de crecimiento, ya dio instrucciones a tus hormonas para que te crezca el vello grueso en zonas como el área genital y las axilas.

CASO SINIESTRO

"Tengo mucho vello en las piernas y no sé hasta qué punto es normal. ¿Cómo puedo saberlo?"

La cantidad y el grosor de tus vellos dependen de tu raza y de cuestiones genéticas, por lo que será de lo más normal que algunas chicas tengan los brazos peluditos y otras no tanto; por ejemplo, hay chavas a quienes les puede crecer el vello en el pubis y abarcar la cara anterior de los muslos. Existe una patología relacionada con el crecimiento excesivo de vello en las mujeres, se llama hirsutismo y se caracteriza porque a las chicas les sale pelo en el pecho, espalda, patillas y barba. No estaría nada mal que acudas con un dermatólogo para que te ayude a valorar qué es normal y qué es patológico.



¿SABÍAS QUÉ?

EL VELLO QUE NO TIENE NINGUNA RAZÓN DE SER ES EL AXILAR, PUES SON VESTIGIOS DE LA EVOLUCIÓN HUMANA. ¡OHHH!

MITO DEL MÁS ALLÁ

"¿Es cierto que las chicas peludas somos menos femeninas?"

¡Eso es sólo un estereotipo! O sea, te depilas y ¡shazam!, ya eres más femenina. En un mundo sin etiquetas, estaría cool que cualquier chica presumiera los pocos o muchos pelos que la naturaleza le dio. Pero la realidad es que los vellos de las mujeres se consideran antiestéticos. Los andrógenos como la testosterona actúan para diferenciar las características sexuales en ambos géneros, se encargan de que a los hombres les salgan más vellos y mucho más gruesos en axilas, bigote, barba y pecho. Y claro, si a los chicos les tocó ser los peludos de la creación, las víctimas de la historia somos las mujeres, quienes estamos sentenciadas a ser las lampiñas del cuento. ¿Qué pasa con las chicas que por cuestiones de raza o genética tienen muchos vellos? Pues deben romper con varios estereotipos y estar conscientes de que la femineidad es una actitud. No deben sentirse "menos mujeres" por haber nacido con mucho pelo en el cuerpo.

DEPILACIÓN A TU MEDIDA

Ok, ser femenina es cuestión de actitud, pero a veces demasiado bigote y vellos en las piernas podría hacerte sentir incómoda. No te preocupes, aquí te damos algunas opciones de depilación, las ventajas y posibles desventajas de cada una. ¡Toma nota!

1 RASTRILLOS

Los hay de diversas calidades y hojas (hasta cuatro),

también desechables o con cabezas intercambiables. Los más sencillos tienen una banda lubricante para no irritar la piel, y algunos más modernos cuentan con gel, que al contacto con el agua desliza mejor el rastrillo.

Paso a paso:

a) No te rasures en seco. Humedece la zona que vas a depilar con agua y jabón, gel o espuma para afeitar.
b) Desliza el rastrillo en dirección opuesta al crecimiento del vello.
c) No pases la máquina de afeitar una y otra vez en una misma zona para no irritar la piel.
d) Enjuaga súper bien e hidrata tu piel.

- Lo cool. Te quitas el vello de forma rápida y segura, pues sólo eliminas el vello al ras.
- Lo malo. Sus cuchillas te pueden cortar si no lo usas con cuidado. Además, el efecto de la piel tersa dura muy poquito.
- Puedes usarlos en piernas y axilas, ya que no daña las glándulas sudoríparas, a diferencia de la cera. Para el vello facial ni lo intentes.

2 CERAS

Hay dos tipos de ceras: calientes y frías. Las calientes se ponen en el microondas o en baño maría para que la cera se derrita antes de aplicarse en la piel. Unas muy modernas vienen con su minicalentador para que lo conectes a la corriente y se haga líquida. Las frías vienen adheridas a unas tiras que se pegan en la piel para arrancar los vellos.

Paso a paso:

a) Si eliges este método de depilación, la piel debe estar seca.
b) Prueba la temperatura de la cera poco a poco en la mano, antes de aplicarla en zonas tan sensibles como la cara, no te vayas a quemar.
c) En el caso de la cera caliente, aplícala sobre la piel con

la espátula y en dirección al crecimiento del vello. Espera a que seque un poco, pero que siga siendo flexible.

d) Respira fuerte y, sin pensarlo mucho, tira fuerte en dirección opuesta al crecimiento del pelo.

e) Quita el excedente de cera con un algodón impregnado de aceite de almendras dulces.

- Lo cool. Aunque parece sencillo aplicar la cera sobre la zona a depilar y arrancar las tiras, el proceso de eliminar los vellos de esta manera es algo tardado. La ventaja es que al arrancarlos de raíz tardarán un poquito más en salir de nuevo.
- Lo malo. ¡Aunque se trate de cera fría, arrancar los pelos de un tirón duele hasta las entrañas! Te arrancará uno que otro lamento, sobre todo si no estás acostumbrada. Además, ese jaloneo causa irritación. En el caso de las ceras calientes, las quemaduras pueden ser peligrosas y ocasionar infecciones y cambios en la pigmentación de la piel (manchas, pues).
- Puedes usarlas en rostro, axilas, piernas, muslos y área del bikini.

3 CREMAS

En crema, mousse o gel, este tipo de productos para depilar actúa debilitando químicamente las dos capas de las que está formado un pelito: la cutícula, que es la más superficial, y el córtex, la capa interna. ¡Funciona como si desintegrara todos los vellos!

Paso a paso:

a) Por ser un producto químico podrías tener reacciones, por lo que es básico que antes de embadurnártelo hagas una prueba de alergia en una zona pequeñita. Si tu piel no sufre cambios, continúa, pero si te salen ronchas no sigas.

b) La crema debe cubrir la zona que vas a depilar. La mayoría de estos productos viene con un aplicador especial para que no tengas que agarrar la crema con las manos.

c) Debes esperar entre 5 y 10 minutos a que actúe el producto.

d) Enjuaga con agua tibia hasta que la piel no se sienta pegajosa y retires todos los residuos de la crema o mousse.

- Lo cool. El efecto de suavidad es más efectivo que con el rastrillo, y algunas las puedes utilizar en la comodidad de la ducha... ¡pero no se vale desperdiciar el agua, eh!
- Lo malo. Si tienes una cita de amor, eso de esperar a que la crema haga efecto puede desesperarte. Por otro lado, hay pelos resistentes que se niegan a desintegrarse y no se caen, así que después de aplicarte la crema o mousse hay que hacer una revisión para ubicar esos vellos necios y arrancarlos con pinzas. ¡Ah! y su olor no es precisamente el más agradable, te puede picar la nariz.
- Puedes usarlas en axilas, piernas y muslos.

VELLO A FUTURO

¡No es hechicería! Existen métodos de depilación que eliminan las vellosidades por mucho más tiempo (aunque no de forma definitiva), por medio de láser y luz pulsada intensa. ¿Pero qué crees? No te convienen todavía, pues en esta etapa de tu vida los vellos te seguirán saliendo y no obtendrás los mejores resultados.

OTROS TIPS... ¡DE PELOS!

- Haz tu diagnóstico. A veces nos sentimos monstruosas y armamos tremendo alboroto por unos pelillos en las piernas o en otra zona del cuerpo que la verdad ni se ven. Si es tu caso, no te claves de más y déjalos ahí.
- Cada cosa con su cosa. Si el empaque de tu cera o crema dice que sirve para eliminar el vello de las piernas, no lo uses para el bigote, y viceversa. Si quieres tener buenos resultados, respeta las instrucciones de cada producto.
- Compra tus propias herramientas. No te quites el vello de las piernas con el rastrillo que usa tu papá para arreglarse la barba. Aunque un

microorganismo como un virus no sobrevive al contacto con el aire, como una maquinilla de afeitar es un objeto cortante, podría ser fuente de contagio de enfermedades.

- Que no te dé el sol. Cuando afeitas o depilas la piel, se pone roja y sensible, y si le agregas la agresión de la radiación solar, te pueden quedar cicatrices.
- No te irrites. En *Mi pobre angelito*, una película viejita, el peque protagonista se echa una loción en la cara después de afeitarse por primera vez. Ése es un ejemplo de lo que no se debe hacer después de pasarse el rastrillo por cualquier parte del cuerpo. No te pongas productos cosméticos que contengan alcohol o que irriten la piel después de depilarte, como el antitranspirante.

¡NO EXAGERES!
JAMÁS INTENTES QUITARTE TODO EL VELLO DEL CUERPO,
RECUERDA QUE ES UNA BARRERA DE PROTECCIÓN.

- Bájale de temperatura. Algunas chicas acostumbran bañarse con agua casi a punto de ebullición, pero no es nada recomendable.
- Aborta la misión. No te rasures o depiles si tienes lesiones, irritaciones o quemaduras. Tampoco en caso de tener alguna enfermedad dermatológica, como algún tipo de dermatitis (inflamación), psoriasis, queratisis pilar, manchas blancas y más. Siempre consulta a tu médico.

Después de cualquier método de depilación, bañarse con agua caliente es una agresión para tu piel. Hazlo con agua tibia.

#EnVozDelExperto

La doctora Laura Juárez Navarrete, presidenta de la Fundación Mexicana para la Dermatología, asegura que los vellos sí crecen más gruesos cuando los afeitas o depilas. Se han hecho estudios observacionales del crecimiento del vello en las piernas, en donde se puede ver que cortarlos con frecuencia los va haciendo más grandes.

ESPEJITO
ESPEJITO
¿QUIÉN ES LA MÁS LINDA?

– CAPÍTULO 2 –

LOOK

A MÍ TAMBIÉN

Me trauma mi look **52**

Me latería tatuarme **63**

Me dio selfitis **70**

Me urge un fashion emergency **77**

#AMÍTAMBIÉN

Me trauma mi look

Día del niño… ¡qué emoción! Claro, no puedes evitar seguir la moda de subir a tus redes sociales una foto de cuando eras peque, la pic más tierna del planeta. Traes puesto un vestido como el de una muñeca clásica. Tu pelo, con sus moñitos rosas, se ve perfecto a pesar de ese típico corte estilo "Príncipe Valiente". Todo el que la ve seguro resopla y lanza un cursi "ahhh". Después de compartirla, no tardan en caerte los likes con comentarios llenos de cariñitos: "¡Qué niña tan hermosa!", "Divina", "Me muero al ver esos cachetes"… hasta que llegas al comentario de una amiga que te trauma, que hace que tus ojos casi se salgan de sus órbitas y que tu cara se deforme por la sorpresa: "¿De verdad eres tú?, ¿qué te pasó?, ¡estabas súper bonita!". ¿Queeé? ¿Cómo que "estabas"? Por si no recuerdas tus clases de español, ese verbo está conjugado en pretérito imperfecto y en segunda persona. O sea, tu amiga cree que en tu caso, la acción de "estar bonita" quedó en un ayer muuuy lejano. ¡Snif! ¿Pero sabes qué? Estás creciendo y es obvio que te ves diferente de cuando eras niña, aunque eso no quiere decir que hayas dejado de ser hermosa.

NO HAY CHICA FEA. ¡COMPRUÉBALO POR TI MISMA!

#EnVozDelExperto

¿Soy bonita o fea? ¡Ésa es la pregunta que muchas chicas se hacen a sí mismas! Si te has puesto a pensar en este dilema, estos consejos te ayudarán a tener una respuesta. Silvia Galván, empresaria y experta en belleza e imagen, aprueba y comparte estos tips:

Busca en tu interior. La belleza no tiene que ver con el físico o con que uses poco o mucho maquillaje, pues es una actitud frente a la vida, es sentirte feliz con lo que eres y tienes, querer cada parte de ti.

No te compares. Ninguna persona en este mundo es exactamente igual a otra... ¡ni siquiera los gemelos idénticos! Entonces ¿por qué siempre nos estamos comparando con otros? Enfócate en tus cualidades, deja de ver las de otras.

Lánzate piropos. De ahora en adelante, cada vez que te veas al espejo quedará estrictamente prohibido hablarte así: "Ay, pero qué horrible nariz tengo", "¡Odio ser tan morena!", o "¡Detesto mis cejas de títere!". Sustituye esas frases por: "¡Soy guapa, pero hoy sí me pasé!".

Encuentra lo que más te guste de ti. Quizá tienes unos hermosos ojos brillantes o unos labios carnosos perfectos para robar un beso. ¿Cuál es tu punto fuerte? Búscalo y explótalo.

Arréglate para ti, no para los demás. Si primero piensas en quedar bien contigo y en agradarte sólo a ti, que a alguien más le guste cómo te ves será un cumplido adicional a los muchos que ya te has lanzado.

¡AUXILIO!

¿CÓMO ME MAQUILLO?

Sabemos que estás haciendo tus primeros experimentos de maquillaje y queremos darte una mano.

Intenta que el lugar en el que te maquilles esté bien iluminado.La mejor luz para

Las manos son unas excelentes herramientas para maquillar,pero deben estar súper

No necesitas ponerte kilos de maquillaje para verte hermosa,un look natural siempre destacará. Pero si lo tuyo es experimentar y deseas aplicarte un labial naranja neón, sólo trata de mantener un equilibro en todo tu arreglo y no exagerar.

BASE DE MAQUILLAJE (FOUNDATION)

Te ayuda a cubrir imperfecciones y a emparejar el color de la piel.

¿Cuál te queda? Hay bases líquidas, en polvo, en barra (como un labial), en mousse y hasta en spray. Para tu edad y tipo de piel, te conviene usar las de cobertura ligera (que no se vean plastas en tu cara), que estén hechas a base de agua y no de aceite, y que brinden un acabado mate (pues si tu piel es mixta o grasa, ¡no queremos que tu cutis brille de más!).

TIPS #AMT

- Para descubrir tu tono ideal, ponte una línea del producto a lo largo de la barbilla (desde la patilla) y extiéndela hasta el cuello. El color correcto no debe ser ni más claro ni más oscuro, sino el más parecido a tu tono natural. ¡Si queda más blanco puedes parecer geisha!
- Se aplica con una brocha o esponja. Coloca puntos con el producto en la zona "T" (frente, nariz y mentón), además de mejillas, y extiende el color hacia los extremos.
- En caso de que quieras cubrir un brote de acné, primero aplica un poco de corrector y después pon la base de maquillaje. No exageres con las cantidades.

RUBOR O BLUSH

¿Te has dado cuenta de que al toparte con un chico guapo te sonrojas? Pues este producto le dará ese toque de color a tus mejillas, saludable y natural.

¿Cuál te queda? Líquido, en barra o polvo, en textura mate o con efecto bronceador o brillante; puedes usar cualquier presentación, sólo necesitas difuminarlo y que no se vean unas "chapitas" plastosas.

TIPS #AMT

- Este producto se puede poner ya sea sobre la base de maquillaje o solo.
- Aplícalo en un solo sentido desde abajo del huesito de las mejillas y extiende hasta la sien.
- Si usas brocha especial para blush, satura las puntas de los pelitos de esta herramienta, quita el exceso con unos golpecitos y aplica.

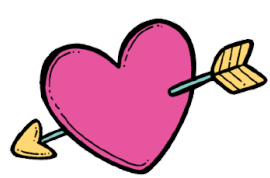
Labial

La boca es símbolo de sensualidad… ¡y la parte del cuerpo que usamos para besar! Obvio necesita su manita de gato con un poco de brillo y color.

¿Cuál te queda? ¡Es de los productos con más variedades! Hay líquidos, en barra, crema, tinta, gloss; de textura mate, brillante, de alta duración, con humectantes, con efecto voluminizador y más. Puedes usar el color y la textura que quieras, sólo intenta no recargar tu look; por ejemplo, si te pintas los labios de rojo carmín, será mejor que no satures de color tus ojos y no te pongas un blush brillante, dale equilibrio a tu arreglo.

TIPS #AMT

- Para que el color dure más tiempo, aplica primero un bálsamo hidratante sobre los labios. Después, cúbrelos con base de maquillaje.
- Dale a tu boca la forma que quieras usando un delineador con punta finita. Si quieres hacerla más gruesa, delinea por fuera del contorno natural de los labios, pero si deseas que parezca más delgada, perfila por dentro.
- Por su textura líquida, el gloss se usa para que parezca que los labios son más gruesos.
- Ya no se usa eso de llevar un delineador más oscuro que el del labial, ambos deben tener la misma tonalidad.



RÍMEL O MÁSCARA DE PESTAÑAS

Transparente, negro, café y de colores brillantes como azul o verde, el rímel sirve para alargar y dar volumen y color a las pestañas. Hay algunos hechos a base de agua y otros que son waterproof o resistentes a la humedad.

¿Cuál te queda? Los colores tradicionales son café y negro. La textura waterproof es básica si tienes las pestañas de aguacero.

TIPS #AMT

- Si tienes las pestañas caídas o "de aguacero", antes de ponerte el rímel, rízalas. Intenta que no se marque la línea del enchinador y te queden en forma de "L".
- Aplícalo desde el nacimiento de las pestañas y hacia arriba. Puedes hacer movimientos en zigzag para alargar y separar.
- No uses agujas u otras herramientas peligrosas para rizar o separarlas, ya que te puedes lesionar.

SOMBRAS Y DELINEADORES PARA OJOS

Estos productos son como vestidos de coctel: engalanan tu mirada y hacen que tus ojos resalten.

¿Cuál te queda? Smoky eyes en colores carbón para la noche, o una sombra aperlada e iridiscente para una cita con un galán. Son los clásicos que no pasan de moda.

TIPS #AMT

- La forma almendrada de los ojos es más armónica, así que si tienes ojos dormilones (caídos), saltones o pequeños puedes utilizar sombras y delineadores para estilizarlos. Por ejemplo, si tus ojos están muy pegados, te queda usar un delineado estilo gatuno (perfilando a los

extremos), y si los tienes demasiado grandes, lo mejor será delinear por dentro.

- El éxito de unas sombras bien aplicadas es esparcir el color (difuminar) para que no te queden plastas.
- Sigue esta simple ecuación: si maquillas demasiado los ojos con sombras y delineador, que tu boca no llame tanto la atención.

HABLA EL IDIOMA "PELUQUERIL"

Otro trauma que crece como hiedra venenosa desde tu edad es el conseguir el corte y peinado que te siente mejor por la textura de tu cabello, la forma de tu cara, tu personalidad, etcétera. Como corres el riesgo de quedar como troll si tú misma te cortas el pelo, lo mejor es dejarle esa labor a la estilista. Sinceramente, no sabemos qué es más difícil, si hablar chino mandarín o comunicarnos con ella, así que preparamos estos pasos que te ayudarán a que ambas se entiendan mucho mejor.

Ve con un profesional. Si quieres que tu cambio de look esté casi libre de errores, es necesario que te lo haga un experto. ¿Pero quién lo es? Adoramos a las tías que estudian para "cultoras de belleza", pero para ellas quizá no sea el momento de dar asesorías. Mejor busca profesionales reconocidos, que sepas que tienen mucha clientela satisfecha con su trabajo. También puedes acercarte a esa chica que tiene

Siente la química. No nos referimos a la sensación de tener la cabeza llena de peróxido para decolorar, sino a la empatía que debe existir entre tu estilista y tú. Si

No lo dejes al azar. Muchas chicas le han dicho a su estilista: "Hazme lo que quieras", pero esa frase tan imperativa le da la libertad de raparte si así lo desea. Llega a un

En caso de locura. No vayas a la estética si te acabas de enterar de que tu ex ya tiene novia, si reprobaste tres materias o si tu mamá te dijo que se va a divorciar de tu papá. Aunque un cambio de look sea una forma de liberar tus emociones y darle borrón y cuenta nueva a tu vida, puedes arrepentirte después. Ya te imaginamos con un perfecto casquete corto y echándole la culpa al estilista porque no te detuvo;

espera a que tu mente esté un poco más despejada de problemas para hacerte un

Pide ayuda. Todas hemos llevado a la estética la foto de una modelo o de nuestra artista favorita, ¡para que el peluquero copie tal cual su look! Sin embargo, no basta con eso, es necesario que resuelvas estas dudas con el experto y llegues a una conclusión.

1. ¿El corte y estilo le va a mi tipo de cara y cuerpo? (Un permanente quizá no es la mejor opción si eres de cara muy redonda y mides 1.50 m.)
2. ¿El look que le estoy pidiendo va con mi personalidad y estilo de vida? (Un rapado de lado quizá no les guste a las monjas de tu escuela.)
3. ¿Cómo debo peinarme para mantener ese look? (Tal vez tengas que levantarte a las cuatro de la mañana para planchar tu melena todos los días, ¡OMG!)
4. ¿Cuándo debo regresar al salón para retocar? (Seguro que si quieres un color de fantasía en el pelo, como el azul, tendrás que ir cada semana.)
5. ¿Qué productos me van a aplicar? (Típico que algunos estilistas abusivos te ponen una ampolleta nutritiva que jamás pediste.)

¡ERRORES IRREVERSIBLES!

¿Te decoloraste el pelo en casa y te quedó verde en lugar de rubio? ¡Tranquila!, el cabello crece. ¿Los labios te quedaron "chuecos" a la hora de pintarlos? Menos dramático: nada que no se arregle con un buen desmaquillante. Sin embargo, hay ciertas prácticas que pueden dejar consecuencias irreversibles o muy difíciles de reparar. Por favor, que no te pase nada parecido a esto:

1. ¿DÓNDE QUEDÓ LA CEJA?

Dramatización: Sientes que tienes las cejas como erizo de mar: con los pelos parados y hacia los cuatro puntos cardinales. Es muy tentador agarrar las pinzas de depilar y las tijeritas para intentar darles forma. Primero quitas un pelito de un lado, luego del otro, y así vas poco a poco; pero como no te va quedando tan parejito, pues recortas un poco aquí, otro tanto acá… ¡hasta que te quedas con una miniceja!

♥ RESCATE AMT

No todo está perdido. Aunque hayas quedado casi calva de la ceja,

todavía hay remedio.

- Suelta las pinzas. Ya no te toques las cejas, así veas que te salen los vellos parados o chuecos. Lo importante es dejarlos crecer, ya después podrán acomodarse.
- No te desesperes. Los vellos en esta zona del rostro crecen con mayor lentitud, así que ten paciencia mientras salen de sus folículos.
- No evidencies tu error. Evita pintar tus cejas con delineador negro azabache, con un lápiz que se usa para delinear los párpados, eso solamente resaltará tu error a tres kilómetros a la redonda. Usa perfiladores especiales para cejas, que les den un aspecto más natural.
- No las hagas menos. Estas partes del rostro son el marco de tu mirada, y sin lugar a dudas pueden exaltar o arruinar tu look. No juegues con ellas y una vez que hayan crecido, acude con estilistas especializados en diseño de cejas.

2. ¡QUÉ QUEMÓN!

Dramatización: ¡Yupi, vacaciones en la playa! Como te sientes salamandra transparente, te untas aceite con olor a coco y te asoleas por horas. Quedar roja como langosta al vapor es lo más leve que te puede pasar, el daño más peligroso no se ve a simple vista, se da a nivel celular.

SI TE PROTEGES DE LA RADIACIÓN SOLAR ANTES DE LOS 18 AÑOS, ESTARÁS EVITANDO HASTA 80% EL DESARROLLO DE CÁNCER DE PIEL NO MELANOMA.

RESCATE AMT

Tenemos que darte dos noticias, una buena y otra mala, ¿cuál quieres primero? Ok, la mala: de acuerdo con la Fundación Mexicana para la Dermatología, el cáncer de piel ocupa el segundo lugar de incidencia en nuestro país y el daño solar es uno de los factores de riesgo para desarrollarlo. Espérate, no te espantes… ¡ahí te va la buena noticia! Si te proteges de la radiación solar antes de los 18 años, estarás evitando hasta 80% el desarrollo de cáncer de piel no melanoma (el tipo más común de cáncer de piel). A continuación los puntos claves para evitar

el daño solar:

- No lo condenes. No tratemos al sol como a un enemigo, el pobrecito está a más de 149 millones de kilómetros de aquí y no se puede defender. El problema real es nuestro deseo de sobreexponernos a sus rayos y no protegernos, pues esta estrella está ahí para ayudarnos en funciones corporales súper importantes como fijar el calcio en los huesos (que evitará que te dé osteoporosis cuando seas viejita) y a sintetizar la vitamina D y las endorfinas (esas sustancias relacionadas con la felicidad).
- Usa protector solar. Este producto debe ser un básico en tu rutina de belleza. También es importante que tenga valores de Factor de Protección Solar (FPS) entre 15 y 50+, es decir, que sea de "amplio espectro"; así te estará protegiendo contra la radiación UVA y UVB. Aplícalo media hora antes de salir de casa. Reaplícalo cada cuatro horas, cuando te mojes o sudes.
- Date tu tiempo. Los rayos solares caen durísimo entre las 10 y las 16 hrs, así que evita exponerte al sol directamente durante ese horario.
- Cuídate en días nublados. Aunque ese "borreguito" tape el sol, para nuestra desgracia las nubes no absorben los rayos solares; por el contrario, sirven como una lupa gigante y la radiación puede ser más dañina.
- No te vayas a la cama.No cambies el camastro de la playa por una cama de bronceado, pues son del horror. Para que te des un quemón (metafóricamente hablando), estos aparatos emiten rayos UVA, que son los que dañan la piel a profundidad, y por si fuera poco, pueden ser hasta quince veces más intensos que la radiación solar al mediodía.

3. NO TE CONTAMINES

Dramatización: No tienes dinero para cosméticos, así que le tomas prestado el rizador de pestañas a tu mamá, a tu prima unas sombras y a tu amiga su rímel. ¡Ay, qué guapis!, pero el idilio termina cuando amaneces un día con el ojo pegado con "chinguiñas".

No queremos que en lugar de aliado, el maquillaje se convierta en causa de infecciones que pueden ser crónicas (que no se quitan, pues). Sigue estos consejos:

- Exclusividad total. No importa que tu amiga se vea muy limpiecita, los microorganismos (como bacterias y hongos) no se perciben a simple vista, así que no pidas cosméticos prestados ni dejes que usen los tuyos. Estos productos son como los novios: no se comparten con nadie.
- Dales su baño. Lava tus esponjas y brochas con jabón neutro o uno especial para estas herramientas. Hazlo por lo menos cada mes.
- ¡Que tu labial no cumpla años! Así como la leche y las salchichas tienen fecha de caducidad, tus productos de belleza también. Saca todo cosmético que tengas y revísalo, desecha aquel que haya cambiado de olor y de textura. Algunos tendrán la palabra "Val" (de válido), con la fecha en la que ya no debes usarlo. Otros productos quizá tengan un símbolo como éste junto con letras como 6m o 12m. ¿Qué significa? Que una vez abierto el empaque, tienes seis o doce meses para usarlo. ¡Ni modo!, quien inventó el dicho de que "la belleza cuesta" no estaba tan equivocado.
- Busca calidad. Compra productos de belleza hipoalergénicos, sellados o en lugares en los que sepas que no fueron abiertos, pues al estar en contacto con el aire se contaminan. Aunque los labiales estén al 3 x 2 en los mercados sobre ruedas, no son la mejor opción.
- Quítate el rímel. No te vayas a la cama sin desmaquillarte, ya que no hacerlo es un pequeño factor para que se irrite la piel, sufras dermatitis (inflamación) o tengas infecciones, especialmente en los ojos. Usa una almohadilla por cada ojo y no talles demasiado. Retira el

producto presionando suavemente para un solo lado. Ten especial cuidado si llevas lentes de contacto. Retíralos antes de desmaquillarte.

#PONTEAPRUEBA

Analicemos qué tan familiarizada estás con algunos términos, productos y frases de belleza. Contesta las preguntas (y también aprende un poco más).

- ¿Sabes qué es una BB cream? Se llama así porque...
  - a) Son las iniciales de las palabras blemish (mancha) y balm (bálsamo), por lo que se trata de un fluido que cubre imperfecciones.
  - b) También sirve para las rozaduras que sufre un bebé con el pañal.
  - c) Su base cosmética es de vitaminas B1 (tiamina) y B2 (rivoflavina).
- ¿Con qué se pegan las pestañas postizas?
  - a) Con cualquier pegamento líquido que venden en las tlapalerías.
  - b) Pegamento especial a base de látex.
  - c) Con la grasita que tienes en el contorno de los ojos.
- La piel es como un techo que está sostenido por columnas (fibras) de las moléculas de...
  - a) Colágeno.
  - b) Insulina.
  - c) Cemento.
- ¿A qué te suena la frase "dar profundidad

a la banana del ojo"?

a) Tomarte un licuado de plátano con los ojos cerrados y después maquillarte.

b) Depilar la ceja y poner iluminador debajo en forma sesgada (formando un platanito).

c) Marcar una línea oscura justo arriba del párpado móvil.

- Un primer (se pronuncia praimer) en belleza en realidad es...

a) Un exfoliante especial para la nariz.

b) Es el primer maquillaje que te dan cuando cumples quince años. ¡Lo recibes junto con tu último juguete!

c) Es un fluido que sirve para preparar la piel antes de aplicar otro producto.

RESPUESTAS CORRECTAS

1. A. Las BB creams se volvieron famosas por ofrecer muchos beneficios en un solo producto: hidratan, unifican y corrigen el tono de la piel, protegen del sol, dan luminosidad y reparan.
2. B. Jamás experimentes con productos que no tienen un uso cosmético.
3. A. Por factores como la edad, las fibras de colágeno se van rompiendo y dan origen a las arrugas. Hábitos como tomar antioxidantes y no fumar retardan el envejecimiento.
4. C. ¡Órale! Justo a la zona profunda del ojo que se forma entre el párpado móvil (el que se mueve

cuando abres y cierras los ojos) y el párpado fijo (el que no se mueve) se le conoce con el nombre de banana o cuenca del ojo.

5. C. Por ejemplo, hay *primers* para preparar la tez antes de aplicar la base de maquillaje que suavizan la textura de los poros. También hay para ojos y sirven para que el color de las sombras dure más tiempo y no se cuartee la piel después de un rato. ¡Oooh!

#AEllaTambién

Karen, de 13 años, nos cuenta cómo un pequeño arreglo le ayudó a sentirse y verse mucho mejor: "Las chavas populares del cole ya se maquillaban y todo, pero a mí me daba flojera arreglarme, porque pensaba: '¿Para qué si hay puro horrible en mi salón?'. En el fondo creo que sentía que nada me ayudaría a verme bien. Pero en un festival para

la escuela, mi hermana me alació el pelo y me pintóun poquito. Cuando me vieron llegar, algunos me dijeron cosas como: 'Órale, Sierra [así me apellido], te ves bien', y cosas así. Me sentí rara porque se me quedaban viendo un buen de niños".

#AMÍTAMBIÉN

Me latería tatuarme

Dolerá? ¿Se borrará? ¿Será muy caro? ¿Un diseño cute y colorido o uno oscuro y tenebroso? Seguro son algunas dudas que pasan por tu cabeza al considerar hacerte tu primer tatuaje. Y así, llena de dudas y curiosidad, *googleas* "tatuajes" y entre diseños de mariposas en pleno vuelo, hadas ultrafashion, estrellas de colores, flores hermosas, corazones súper cursis y calaveras megagirly descubres que la idea de hacerte un accesorio corporal increíble y permanente es un dilema difícil de resolver.

Por eso, y para que tomes una decisión inteligente y responsable, te damos algunos datos que quizás ignorabas, con respecto a esta práctica.

CUANDO SEA GRANDE...

En México, hacerse y tener un tatuaje es un acto completamente legal, avalado y supervisado por las instancias correspondientes. Como tal, cuenta con ciertos requisitos que tatuador y tatuado deben cumplir. De acuerdo con la Ley General de Salud en México y el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, si te quieres tatuar, primero debes tener esa credencial en la que todas salimos feas, avalar que has cumplido la mayoría de edad y firmar una carta de aceptación.

Si aún falta mucho para que cumplas 18 y la impaciencia por hacerte un tatuaje te carcome los huesos, esta misma ley establece que la edad mínima en la que una persona puede hacerse uno es a los 16

años, siempre y cuando tenga la autorización por escrito de uno de sus padres o tutores.

#TAMBIÉNENMÉXICO

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México sólo 358 establecimientos tatúan de manera legal.

Según Sick Streets —uno de los tatuadores más solicitados de Tatuajes México—, ya hay más chicas que se tatúan en comparación con las que había hace ocho años (cuando empezó a trabajar). "Hoy 70% de las personas que tatúo son mujeres; de éstas, 98% se realizan su primer tatuaje entre los 20 y 27 años de edad, el otro 2% son menores de 18 años que acuden con el permiso y en compañía de alguno de sus padres. Pero estos últimos son casos muy aislados en relación con el número de menores que diariamente entran a pedir informes."

Pero cumplir 18 años o convencer a tus padres es sólo el primer paso. El siguiente es investigar y encontrar un establecimiento que trabaje de manera legal, pues según la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), se estima que el número de negocios clandestinos y en pésimas condiciones de higiene es increíblemente mayor al de salones regulados.

#EnVozDelExperto

Según Alfredo Nateras, doctor en Ciencias Antropológicas e investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), tatuarse es un fenómeno motivado por diversas cuestiones: "A partir de los trece o catorce años, las adolescentes empiezan a sentir la inquietud de adornar su cuerpo para verse más atractivas, quieren un tatuaje por influencia de los famosos a los que admiran, así como para pertenecer a determinados grupos sociales con los que sienten afinidad. En la adolescencia esto es un grito de expresión, una forma de decirle a los mayores 'este cuerpo es mío y por eso lo diferencio de los demás'."

¡ALERTA!

Antes de tatuarte, checa lo siguiente:

UN BUEN ESTUDIO, SALÓN O TIENDA DE TATUAJES...

- Ha sido censado, cuenta con la certificación de la Cofepris y su tarjeta de control sanitario expedida por la Secretaría de Salud está vigente.
- Sus instalaciones son tan higiénicas como cualquier consultorio dental.
- Cuentan con página web, redes sociales y buena reputación.

- Se encuentra en un local estable y no en mercados sobre ruedas.

UN TATUADOR EXPERIMENTADO Y PROFESIONAL...

- Jamás trabaja gratis.
- Tiene clientes frecuentes.
- Expone su trabajo en las redes sociales.
- Responde tus dudas y genera un vínculo de confianza.
- Te dice la verdad en cuanto al dolor que podrías sentir.
- Crea diseños, no los copia.
- Tiene talento, creatividad, higiene y responsabilidad.
- Cuenta con licencia sanitaria expedida por la Secretaría de Salud.
- Reconoce sus alcances y limitaciones en cuanto a diseño y técnicas.
- Expone los pros y contras del diseño que elijas.

DATO: se estima que tan sólo en la Ciudad de México hay más de mil tatuadores, de los cuales sólo alrededor de 170 cuentan con licencia sanitaria.

EN CUANTO A LA HIGIENE...

Las agujas u otro material punzocortante que se utilice para tatuar deberán ser nuevos, esterilizados, usarse una sola vez y desecharlos.

Cualquier utensilio, equipo o instrumento susceptible de ser reutilizado y que sea distinto a los señalados en el punto anterior deberá ser esterilizado y almacenado antes de usarse, en condiciones que mantengan dicho estado.

Para prevenir la transmisión de enfermedades infectocontagiosas y contaminación microbiológica, un tatuador debe emplear —por lo menos— el siguiente

material: guantes de uso quirúrgico, cubrebocas desechable, desinfectantes, esterilizador, agua corriente y todo aquello que le permita mantener los niveles de higiene y asepsia necesarios.

RIESGOS Y CONSECUENCIAS

Aunque ya hayas destripado tu alcancía y le hayas sacado hasta el último centavo, el costo de traer un tatuaje no se reduce solamente a lo económico. Marcar tu piel de manera permanente tiene otras consecuencias.

SOCIALES

"Pese a que en México ya ha disminuido la discriminación hacia las personas tatuadas, en algunos lugares aún son mal vistas", nos comentó Myranda "La Kanijita", licenciada en Artes Plásticas y tatuadora profesional.

¿SABÍAS QUE...?

Los precios van desde $ 600 hasta $ 1,000 pesos por tatuajes pequeños y con un diseño sencillo. También hay diseños grandes y laboriosos que requieren varias sesiones de aproximadamente cuatro horas cada una, y cuyo precio va de $ 2,000 a $ 3,000 pesos por sesión.

CULTURALES

De acuerdo con Nateras, debido a los orígenes contemporáneos del tatuaje en México, se estigmatizan negativamente. “En nuestro país comenzaron a realizarse en las cárceles como una forma de expresión y comunicación presidiaria; por su parte, las primeras mujeres que se hicieron tatuajes eran las prostitutas. Hoy en día, el imaginario colectivo sigue relacionando esas marcas en la piel con personas involucradas en actos ilícitos.”

FAMILIARES

Algunas chicas que lo han hecho sin autorización sufren el acoso y los regaños constantes por parte de sus padres, en especial si éstos son muy conservadores.

ACADÉMICAS

Nateras asegura que el sistema educativo en México sigue siendo bastante rígido y por ende no está permitido que los alumnos tengan tatuajes. Tenerlos podría ser motivo de expulsión. ¡Qué grueso!

PROFESIONALES

Hay leyes y reformas que buscan acabar con la discriminación laboral a causa de tatuajes u otro tipo de modificaciones corporales, pero lo cierto es que para muchas empresas un tatuaje sigue siendo un inconveniente a la hora de contratar a sus empleados.

DE SALUD

Aunque casi todas las pieles son aptas para ser tatuadas, los riesgos sanitarios van desde una alergia o una mala cicatrización, hasta el contagio de alguna enfermedad; todo esto depende de tu organismo y de los cuidados que se tengan durante y después del proceso. “Médicamente, un tatuaje es una herida en la dermis, y como tal, está expuesta al dolor y a las infecciones inmediatas y de largo plazo como la Hepatitis B, C y el VIH”, indica la dermatóloga Jatziri Chávez Bernal, miembro de la Sociedad Mexicana de Cirugía Dermatológica y Oncológica.

Nuestros expertos afirman que más de 90% de las adolescentes que se tatúan alucinan su *tattoo* cuando son adultas como si se tratara del peor ex de su vida. Por eso, y para que no experimentes un doloroso y costoso procedimiento de eliminación de tatuajes, checa los motivos más comunes por los cuales podrías arrepentirte.

- Por haber adquirido una infección.
- Debido a un mal diseño o a una pésima colocación.
- Por presión social y familiar.
- Por discriminación.
- Rechazo en algún empleo.
- Por cambios en el cuerpo.
- Porque traen malos recuerdos.
- Por cambio de ideología.
- Por considerarlo aburrido.
- Porque está mal escrito.
- Porque está en otro idioma y no significa lo que debería.
- Por dolor, dejando el tatuaje incompleto.

#EnVozDelExperto

"Las chicas deben ser conscientes de que su cuerpo cambiará toda la vida y un tatuaje en el vientre o en una nalga no se verá igual a los 14 que a los 24, 34 o 54 años, así que además del diseño y el motivo, se debe poner atención en el tamaño y la localización", Gabriela Frías, miembro de la Academia Mexicana de Dermatología.

"El peor error que puede cometer una chica es tatuarse bajo presión, por imitar a una amiga o por

sugerencia del novio. Ponerse el nombre del galán no es buena idea, en la mayoría de los casos el tatuaje dura mucho más que el amor", Sick Streets.

#PONTEAPRUEBA

Luego de todo este choro sobre la tinta en el cuerpo, responde nuestro test y descubre si estás lista para llevar contigo un *tattoo*.

- Si aún no te has tatuado es porque...
  - a) Te estás esperando a cumplir la mayoría de edad, ahorrar algo de dinero y encontrar un buen diseño y tatuador.
  - b) Tus papás siguen sin darte permiso.
  - c) Aún no encuentras un tatuador que te cobre barato y no te pida llevar a tus padres.
- Lo que más te aterra de hacerte un tatuaje es...
  - a) El dolor, no quieres acabar con un tatuaje incompleto.
  - b) Que no se vea cool.
  - c) Contraer una infección o enfermedad.
- Una de las razones por las que te quieres tatuar es...
  - a) Expresar tu manera de ser.
  - b) Recordar un hecho que marcó tu vida.
  - c) Porque se ven cool y están de súper moda.

- En cuanto al diseño, te gustaría...

  a) Un tatuaje único, que tenga que ver contigo y esté diseñado especialmente para ti.

  b) Algo increíble, aunque aún no sabes qué, necesitas ver más ejemplos.

  c) Tatuarte el nombre de tu novio o el retrato de tu ídolo.

- En cuanto al tamaño, te gustaría que tu primer tatuaje fuera...

  a) Lo más pequeño posible.

  b) Del tamaño que te digan tus padres o tu tatuador.

  c) Grande, todo el brazo o la espalda completa.

MAYORÍA DE A

A nada de teñir tu piel...

Tal parece que estás decidida a agregarle tinta a tu piel, y está cool, sólo te sugerimos que primero atiendas todas las recomendaciones que te hicimos en este capítulo y que lo pienses unas diez veces más.

MAYORÍA DE B

Te lo tomas con calma

Aunque sientes curiosidad por esta padrísima modificación corporal, la verdad es que la idea de llevar un tatuaje no es un tema que te quite el sueño. Pese a que te encantaría lucir algo increíble, aún no encuentras un motivo sólido para hacerlo, así que lo mejor es que te la lleves relax y si un día decides dar el paso, adéntrate

en el tema e investiga.

MAYORÍA DE C

¡Detente!

Aunque creas que sí, es obvio que aún no estás lista para tatuarte, te falta investigar muchísimo sobre el tema y sus consecuencias, así que porfa no te hagas nada porque corres el gran riesgo de arrepentirte. Un tatuaje siempre puede esperar.

#AEllaTambién

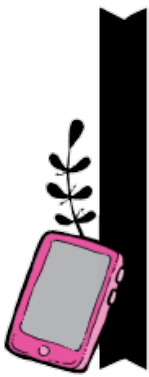
"Todos los tatuajes que me hice en la adolescencia ya no los tengo, me arrepentí y los cubrí con otros. Uno puede esperar y madurar más sus gustos, los 25 o 30 años es buena edad, ¡no se apresuren! Cuando estamos chavitas somos muy impetuosas y hasta irresponsables, y eso es de lo más normal; por eso eviten el nombre de algún famoso, no copien sus diseños ni se pongan su cara. Ya de adultas, lo que antes nos hacía sentir orgullosas podría

avergonzarnos... ¡A mí también me pasó!", La Kanijita.

Yuya, famosa vblogger, nos comentó que su primer tatuaje fue un infinito, se lo hizo por impulso y al final no le agradó el resultado.

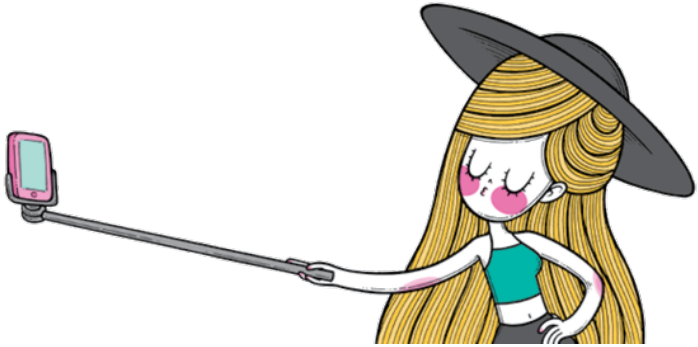
#AMÍTAMBIÉN

Me dio selfitis



mpaciente, deslizas el dedo sobre la pantalla del smartphone para actualizar tu perfil de Facebook y comprobar cuántos likes tiene esa foto que acabas de subir en la que apareces sonriente en la playa, con duck face y el bikini rosa que tanto le gustaba a tu ex. Tu imagen evoca las sexys poses del clan Kardashian-Jenner, pues además de la trompita parada, también levantaste las pompis. ¡Y funcionó! Los "me gusta" van en aumento y el alma te regresa al cuerpo cuando superas los 150. Pero quieres más. Así que te tomas otra selfie (bueno, otras veinte, hasta dar con la mejor) y le metes producción: te adueñas de un coco con sombrillita (que alguien abandonó hace horas en la playa) y le pides a un guapo y extraño chico que pasa por tu "set de foto" que pose junto a ti; obvio te le acercas mucho para que parezca que es tu nueva conquista. Esta vez no escatimas con el Photoshop y los filtros, aunque todavía te cuesta trabajo decidir cuál te favorece más, si el Aden o el Mayfair. Los pulgares arriba llegan a carretadas, provocando la admiración de tus BFFs, la envidia de las arpías y el ardor de tu ex al verte con tremendo bombón. ¡Lo lograste! Y ya estás pensando en tu siguiente autofoto y en lo que te vas a poner (o a quitar). Tienes que romper el récord de 800 likes que la publicación casi topless de tu amiga tuvo hace un par de días. ¿Cómo vas a lograrlo? ¡Lo averiguarás! Y para eso tienes 64 GB de memoria en tu cel, cámara frontal de 10 megapixeles, lente de 5 elementos y detector

de rostros para que nada, absolutamente NADA, te falle.



¡240 MIL MILLONES!

Es el número aproximado de autofotos que circulan por internet a través de las redes sociales. Seguro varios de tus retratos son parte de esta estadística, pero ¿por qué te gusta tanto fotografiarte? Las selfies son compartidas principalmente por quienes las toman, y son los adolescentes quienes más disfrutan de ellas, ya que les permiten mostrarle al mundo quiénes son y quiénes les gustaría ser. Estas fotos pueden ser de...

- Tu cara.
- Tu cuerpo y tooodas sus partes: piernas, escote, cintura, etc.
- Tú, tus viajes y fiestas.
- Tú y tus mascotas.
- Tú exhibiendo tu vida privada y posando sexy, ¡¿en el espejo del baño y sobre tu cama destendida?!
- Tú y tus amigos de parranda.
- Tú fumando, tomando o las dos cosas.
- Tú y tus outfits diarios: "Saliendo a la escuela", "Lista para la fiesta", "A la clase de baile"...

Tus selfies tienen que ver con lo que observas a tu alrededor, son fruto de la influencia que otras personas ejercen sobre ti, como tus familiares y amigos; de lo que ves en la tele o internet, de tu vida diaria, medio social e interacción con el mundo. Y si lo que quieres recibir con ellas es aceptación, pues no son sólo para ti, sino que al compartirlas buscas reconocimiento y afirmación.

#AEllaTambién

"¡Me encanta tomarme fotos!, me gusta tener recuerdos de momentos con mis amigos y con mi familia, lo disfruto mucho. En este momento tengo en mi carrete 5,843 fotos, ¡soy fanática de las selfies! Siempre desee tener un iPhone y desde el día en que mis papás me lo regalaron empecé a tomarme fotos y a subirlas a Facebook y a todas las redes sociales. Mi favorita es Instagram, donde ya tengo más de ochocientos seguidores. No soy taaan fan del filtro, pero no subo una foto sin ponerle aunque sea uno sencillo." Joana, 14 años.

#PONTEAPRUEBA

¿Quién controla a quién? ¿La cámara a ti o tú a ella? Descubre si tu pasatiempo favorito es mirarte en la

pantalla de tu celular.

- ¿Cuántas fotos te tomas al día?
  a) Dos o tres.
  b) De diez a quince, depende de mi estado de ánimo.
  c) Más de cincuenta diarias, hay muchas situaciones que debo inmortalizar.
- Cuando compartes fotos en Facebook, ¿taggeas a tus ex y a tus prospectos?
  a) No, ¡ni los tengo de amigos en mis redes!
  b) No los taggeo, pero posteo con toda la intención de que me vean.
  c) Sí, para que chequen lo que se están perdiendo.
- ¿Qué serías capaz de hacer para ganar más likes?
  a) Realizar un reto tipo #dontjudgechallenge, que además es divertido.
  b) Abrirme un poquito el escote, pero sin perder el estilo.
  c) Posar en bikini o muy sugerente con lencería en la cama, pero tierna y con muchos ositos de peluche al lado.
- Si no recibes los likes que esperas, ¿te sientes triste o desconcertada?
  a) ¡Para nada!, es sólo una foto.
  b) Un poco, no me late pasar inadvertida.
  c) Muchísimo, ¿cómo pueden ignorar a alguien como yo?
- ¿Te gusta que tus amigos y contactos en redes sepan qué haces, qué desayunaste y hasta el color de tu pijama?
  a) No, eso ya es muy privado. Odio a la gente que avisa qué ropa trae puesta y

dónde está sólo para presumir.

b) A veces, en situaciones especiales como fiestas o cuando me hago un cambio de look.

c) Siempre, me late contar mi vida a través de fotos. Entre más detalles, mejor.

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

En la búsqueda del "yo"

Aunque estás en plena construcción de tu imagen y personalidad e inviertes mucho tiempo libre en perfeccionar tu look, ¡no te obsesionan las selfies! Lo tuyo es descrito por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) como *Selfitis Borderline*, que describe a las personas que gustan de tomarse fotos por lo menos tres veces al día sin compartirlas en redes sociales. Por suerte tu autoestima no está ligada a los likes de tus retratos. ¡Felicidades!

MAYORÍA DE B

Te gusta el "me gusta"

Has encontrado cierta afición a tomarte selfies y buscas que sean del agrado de los demás, por lo que ya empiezas a conocer tu cuerpo, tu cara, tus mejores ángulos, la hora del día en que la luz solar te favorece más, etc. Lo tuyo ya es *Selfitis Aguda*, lo que significa que te tomas fotos por lo menos tres veces al día y las

publicas en tus redes sociales en espera de comentarios. Queremos explicarte: no es malo tomarte fotos, sino buscar a través de ellas la aprobación de tus contactos y angustiarte porque no tienes muchos likes.

MAYORÍA DE C

Adicta total

Lo tuyo se define como *Selfitis Crónica*, te tomas fotos sin control, todo el día y a todas horas. ¿Otra señal? Checa el carrete de tu cel: ¿tienes más de seis selfies del día y las has publicado en tus redes? ¡Entonces estás contagiada! Esa inofensiva manita azul con el pulgar arriba ha causado dramas, truenes y hasta suicidios en el mundo entero, y podemos decir que también controla tu existencia, pues compartes tus fotos compulsivamente para que te reconozcan. No conseguir los likes que deseas significa para ti la inexistencia social, ser la *4ever* alone y estar fuera del mundo digital. Tú solita te sometes al escrutinio ajeno, expones tu persona, tu recámara, tu ropa interior y hasta la rayita de tus senos. La APA advierte que exhibir así la vida personal podría ser síntoma de baja autoestima y necesidad de aceptación.

#EnVozDelExperto

Al subir una foto a Facebook, We Heart It, Pinterest o Instagram, estás pidiendo a gritos que alguien te valide y reconozca todo lo que te has esforzado en el gym, lo bella que eres, lo bien que te ves o lo padre de tus outfits, pero ¿por qué te interesa tanto la opinión de tus "amigos virtuales"? La psicóloga social Irene Silva, académica de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), nos comenta que "está de moda buscar la aprobación de los otros en las redes sociales. La manifestación de las propias expectativas de un individuo y su forma de ser pareciera verse cristalizada en una imagen. Si la foto fuera para la propia chica no habría problema, lo malo es que se tome más de cincuenta al día, pues esto nos habla de una alteración de la conducta. Además, si las imágenes que comparte no se aprueban en su círculo y la chica no recibe los likes que pretende, la desilusión podría llevarla a la depresión. Para las adolescentes contar con más de veinte likes significa que las aprueban, lo cual les resulta gratificante. Las selfies son un síntoma de vanidad excesiva, pero también evidencian una falta de autoestima, una necesidad de aprobación sobre lo que hacen y cómo se ven físicamente".

"NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO..."

Ni todo lo que está en las redes es real. Basta con mencionar el montón de fotos que lucen increíbles en Instagram y en realidad se tomaron en recámaras desarregladas, o vacaciones en playas aparentemente vírgenes, las cuales estaban llenas de gente. Sociólogos y psicólogos coinciden en que las personas sólo publican lo que quieren mostrar, con lo cual crean una identidad falsa para parecerles atractivas a sus conocidos. Si hablamos de retoques estéticos, Photoshop y filtros, ¡la lista de mentiras es aún más larga! También hay que tomar en cuenta las horas que muchas niñas dedican a tomar, editar y ponerle filtros a sus fotos. Nadie publica las imágenes en las que se pone en evidencia algún defecto o aspecto físico que no les gusta. Incluso top models como Miranda Kerr no resisten la tentación de verse más delgadas y emplean retoques para lograr cinturas más pequeñas. De acuerdo con la psicóloga Silva, estas actitudes son negativas, pues en lugar de que una selfie ayude a las chicas a construir su personalidad y hacerlas más seguras, las llena de prejuicios y las presiona con cánones estéticos que deben seguir. Lo anterior las obliga a compartir fotos completamente alteradas, en las que buscan la pose más nice, el maquillaje impecable, la ropa linda, los filtros de piel de muñeca y la perfección en todo; se olvidan así de lo natural, de lo que es REAL, todo porque hay un enfoque excesivo en los aspectos físicos. ¿Dónde quedan entonces tus cualidades, sentimientos y valores?

¿SABÍAS QUE...?

Expertos de los centros de tratamiento contra piojos Nitless Noggins, en California, Estados Unidos, aseguran que la moda de las selfies incrementó el

contagio de esta plaga en los colegios, y es que para tomarse una foto grupal, los chicos deben juntar las cabezas para salir todos en la imagen. Si uno de ellos tiene piojos, ¡hay un riesgo elevado de que se los pase a los demás!

LO MALO DE LA ADICCIÓN A LAS SELFIES

La especialista Silva asegura que para hablar de una adicción a los autorretratos, una chica debe tomarse más de cincuenta al día. Los riesgos que supone buscar popularidad a través de las selfies son:

- Bajo rendimiento escolar por estar enfocada en la producción de fotos.
- Exponer tu estilo de vida y privacidad. ¿Por qué todos tus contactos tendrían que saber de qué color es tu bra?
- Exhibirte a ojos de quien ni siquiera imaginas. Sí, la pornografía infantil y los secuestros son reales, ¡no des información de más!
- Las chicas con adicción a las selfies son más propensas a verse afectadas por la presión social, las críticas y el bullying.
- Trastornos de comportamiento, de personalidad o ambos.
- Ansiedad por no subir fotos o perderse lo que pasa en Facebook cuando no pueden checar las noticias más recientes.

7 PASOS PARA LA SELFIE PERFECTA

Para que una selfie sea positiva, debe reforzar tu personalidad, ayudarte a aceptar quién eres y cómo eres, con tus defectos y también con tus lindas pestañas. Una buena foto de perfil te ayudará a reconocerte y ver lo bella que eres. Haz este ejercicio:

Comparte hechos y cosas realmente relevantes. Ya estamos cansadas de ver tus

Trata de sonreír más y posar menos. La naturalidad te hará lucir guapísima y feliz.

Sigue el ejemplo de estrellas como Demi Lovato, quien se ha atrevido a compartir

Confía más en ti y deja de encontrarte defectos, cuanto más mires tu nariz, más

De verdad, nadie quiere ver tu foto en el baño, con toallas colgando del espejo y la

Bájale dos rayitas a lo sexy, pues entre una foto de mal gusto y una propia de tu edad, sólo hay una tanga de diferencia. No te exhibas, esas fotos jamás se borrarán del ciberespacio, y cuando alguien te busque en Google dentro de algunos años,

Deja de darle tanta importancia a tu físico. Mejor comparte tus triunfos escolares, logros personales y experiencias divertidas, eso te hará una niña mucho más interesante... ¡y menos superficial!

#EnVozDelExperto

- "No es necesario exponerte ni exhibirte para buscar aceptación. Si realmente quieres mostrar lo que eres, basta con una foto natural de tu cara, tierna y fresca, para lograrlo."
- "No necesitas todos esos filtros para ser bonita, debes estar segura de quién eres y tener una autoestima sana que te ayude a enfrentar las críticas y decir 'ése es el punto de vista de los otros, pero yo sé que me veo bien'."
- "Eres más que tu fotografía de perfil."

Irene Silva, psicóloga social.

#AMÍTAMBIÉN

Me urge un fashion emergency

uizá sea la emoción o la comida en proceso de digestión, pero te salta la panza por lo que acaba de suceder: el galán que te trae con las neuronas desconectadas te invita a salir, hoy… a una fiesta… en unas horas… ¡OMG!, ¿qué rayos te vas a poner? Éste es un caso de extrema urgencia, así que llamas a tu BFF para que vacíe su clóset, cajones y bote de ropa sucia y te lleve más opciones para elegir. Del enorme cerro de T-shirts, vestidos, fajas y zapatos propios y prestados, se puede ver una prenda que quizá sea tu salvación: un vestido negro y corto que ni te acordabas que tenías. Te lo pruebas y no sabes qué pensar… ¡Necesitas la opinión de alguien más! Y entonces le lanzas LA pregunta a tu amiga: "Jenny, ¿cómo me veo?". Y ella se limita a responder: "Bien". O sea, tu bestie te acaba de dejar igual o peor. ¿Cómo que "bien"?, ¿"bien" qué?; ¿bien-bien, semibien o súper bien?; ¿bien gorda, bien flaca, bien buena, bien ñoña o bien perversa?; ¿bien para el perro o bien como para que todos te volteen a ver? ¿O bien comparada con la más fea de tu calle, o bien mal si te ponen al lado de la más trendy de la escuela? Bien (¡ja, ja!), antes de que interrogues a medio mundo para saber qué opinan de tu forma de vestir, es necesario que tú misma respondas esa pregunta cuando te veas al espejo. Te ayudamos a que siempre pienses: "Me veo increíble". Sigue leyendo.

¿CUÁL ES MI ESTILO?

Éste es todo un dilema que te ayudamos a resolver.

La ropa que uses debe ser como una extensión de ti, pues la moda es una forma de externar tus emociones. Así que contéstate: ¿cómo soy, qué me gustaría expresar con lo que me pongo? Por ejemplo, si eres una chava relajada, quizá tu personalidad combine con algo desfachatado y bohemio; en cambio, si eres de las que busca perfección en todo, ¡quizá te interese seguir siempre las tendencias de la moda y ser

Sigue la teoría de Frankenstein. Como no puedes crear a tu súper chico arrancándole los pelos a uno y los ojos a otro para pegarlos en un cuerpo atlético, alégrate porque sí lo puedes hacer en cuestiones de moda. Haz las combinaciones que quieras para encontrar tu estilo: mezcla esa T-shirt que encontraste en una revista, con esa falda que viste en una foto en Instagram y esa chamarra que te hizo

¿Por qué en países como Japón la moda marca tendencias y es tan alocada? Porque nadie hace comentarios como: "Ay, Dios, ¿de qué psiquiátrico se escapó esa tipa con el pelo pintado de colores y vestida de muñeca?". No critiques tanto y así te sentirás más libre de vestirte como te guste. Ya lo dijo el ilustrado fashionista Benito Juárez: "El respeto al outfit ajeno es la paz" (bueno, sólo alteramos un poco el sentido, pero

Vístete para ti. No es que te valga lo que opinen los demás, pero muchas veces nos arreglamos para agradar a todo el mundo menos a nosotras. Como cuando te pones shorts sólo porque a tu novio le late que enseñes pierna, pero a ti te choca usarlos tanto como depilarte tan seguido para lucirlos. Haz un balance y que tu opinión sea la que domine.

DALE CUERPO AL CUERPO

Y ya que encontraste tu estilo… ¡aprende a sacarle provecho a tu figura! Lleva a cabo estos consejos para vestir según la característica que más destaque en ti.

CHAPARRITA

Nada que no puedan arreglar unos sneakers con plataforma y unos

tacones más formales, todo dependerá de la ocasión. Eso sí, tampoco abuses de este tipo de zapato, pues tu columna vertebral lo puede resentir (¡auch!). Si te vas a poner un vestido, que sea de un solo tono; usar combinaciones que tienen el talle de un color y la falda de otro evidencian más lo chiquita que eres.

MUUUY ALTA

Disfruta de las alturas y también de la ropa que luce especialmente chic en chicas como tú, como los maxivestidos y pantalones acampanados. Y no te acomplejes por ser alta… ¡atrévete a ser todavía más alta y usa tacones!

FLAQUITA

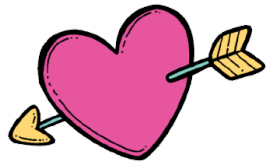
Usa la ropa holgada, pues las prendas demasiado ceñidas harán más evidente tu delgadez. Lo que sí te queda increíble es vestirte en capas, es decir, ponerte varias prendas en un mismo outfit. Por ejemplo, puedes usar leggings, una T-shirt básica, un vestido, un cárdigan, suéter y bufanda y todo te lucirá.

LLENITA

No uses ropa entallada, a menos que traigas una fajita que consiga marcar tu cintura y resaltar tus curvas. Evita los vestidos en corte imperio (los que tienen vuelo desde la zona debajo de las bubis). Alíate con los tacones para estilizar tu figura. No uses prendas demasiado pequeñas como boleritos, ni jeans acampanados, es mejor que sean rectos.

MUCHA BUBI Y CADERA PEQUEÑA

Lo primero es usar un bra que no aplaste las bubis, sino que les dé forma estética y las sujete. Como tus dos grandes amigas hacen que el torso se vea más grande que las caderas, las debes disimular tantito. No te pongas blusas demasiado estampadas o con pliegues; elige las de cuello en "V". Usa vestidos o faldas con vuelo para ensanchar visualmente la cadera.



NADA POR ARRIBA, MUCHO POR ABAJO

Si llegaste tarde a la repartición de bubis (o aún no han crecido lo suficiente), pero sí tienes pompas y caderas, soluciona un poquito la escasez superior con esos maravillosos bras con almohadillas. En la parte de abajo puedes usar pantalones ceñidos o faldas corte lápiz (rectas y pegadas), pues se vale resaltar tus atributos. Si estás un poco llenita, ponte una chamarrita ligera que cubra tu falta de cintura.

#EnVozDelExperto

Jorge Ríos, publirrelacionista, te dice cuáles son los diez básicos que toda chica de tu edad debe tener en su armario. Toma nota.

1. **Unos jeans cómodos y que te den batalla para todo.** Los podrás utilizar como un básico para ir al colegio o a algún evento más formal.
2. **Un blazer negro que te quede más que pintado.**
3. **Un vestido corto negro,** lo podrás utilizar a cualquier hora y en cualquier momento.
4. **Un maxivestido en un color sólido** o con estampado lineal que

puedas usar en un día cool y casual, o incluso en un coctel.

5. **Un trench-coat (gabardina) te salvará de todo,** en especial cuando el clima haga de las suyas.
6. **Una falda corte lápiz en color oscuro.**
7. **Una camisa blanca** que puedas combinar con todo lo anterior.
8. **Un maxicollar que puedas utilizar con cualquier tipo de ropa.**
9. **Unos pumps negros (zapatillas).**
10. **Una bolsa grande y negra con correa cross body (cruzada).** Podrás cargar hasta con el perico (literal) y sentirte cómoda.

CUESTIÓN DE ACTITUD

Ni la ropa más cara consigue lo que una buena actitud. Te pongas lo que te pongas, todo se te verá mejor si sigues estos consejos:

- Típico que alguien te dice: "¿Qué bien te ves?", y tú sales con respuestas como: "¡Ay, no, claro que no, me veo súper gorda!". Acepta que puedes verte trendy y no creas lo contrario, no te autodestruyas.
- ¿Huele a caca o por qué algunas chicas creen que se ven súper fashion con un gesto malencarado? No seas una de ellas. Esa expresión no es nada cool, es más bien pedante. Por eso antes de salir de casa y frente al espejo, colócate el mejor accesorio que tienes para verte espectacular, ese que ni la piratería ha logrado imitar: tu sonrisa, única y sincera.
- A menos de que salgas en El jorobado de Notre Dame o actúes de camello en una pastorela, ¡por nada del mundo te encorves! Trata de mantener la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás, ya sea sentada o de pie. Además de que lucirás mejor tu estilo, cualquiera que éste sea, te ahorrarás problemas de columna en el futuro.

- Nos encantan cómo caminan las modelos en las pasarelas, pero como no es lo mismo hacerlo en el desfile de alta costura de Chanel que en los pasillos de la escuela, procura que tus movimientos al caminar sean naturales, con un contoneo sexy y discreto, manteniendo la cabeza en alto y elevando un poquito el cuello.

- Antes de que pegues el grito en el cielo porque según tú saliste "horrible" en una foto en la que te etiquetaron, checa cuáles son tus mejores poses. Practica mirándote al espejo o a una cámara. Colócate en tooooooodas las posiciones: de frente, a media espalda, de un lado y de otro, y checa en qué perfil sales mejor. Intenta ver cómo luces si te paras con un pie adelante del otro y sacando un poco la cadera; si te late, también puedes ponerte una mano en la cintura. Por ejemplo, si estás sentada y quieres disimular tu pancita, estira tu tronco hacia adelante y deja tu trasero bien plantado en la parte de atrás de la silla. En fin, practica y encuentra tus mejores ángulos.

#AEllaTambién

"Era la primera vez que iba a una fiesta casual con mis amigas y no tenía ni idea de qué ponerme. Recién mis papás me habían comprado un vestido largo con una abertura de lado para ir a una boda, y como me gustó cómo se me veía, me lo volví a poner para salir en la noche. Aunque ninguna se atrevió a decirme que me veía mal, supe que mi ropa estaba completamente out porque la mayoría de las niñas llevaba minivestidos." Damiana, 14 años.

#PONTEAPRUEBA

¿ExPERTA EN SHOPPING?

Para tener ropa, ¡hay que comprarla! Responde este test y averigua si llevas a cabo las reglas básicas del shopping y del cuidado de la ropa.

- ¿Cuál es la prenda más viejita que puedes encontrar en tu armario?

a) Ni idea, hay tanta que de seguro tengo ropa de cuando iba en el kínder.

b) Algunas tienen un par de años.

MEJOR RESPUESTA: B

Antes de pensar en renovar tu guardarropa, ¡ordena el que tienes! Limpia tu clóset y divide tu ropa en cuatro grupos diferentes.

- La basura. Tira esos calzoncillos rotos que no sirven ni como sacudidor. Ah, y también esa tortilla con moho que quién sabe cómo apareció dentro de un cajón.
- El reciclaje. Elige la ropa que esté en buen estado para que la puedas

donar a alguien de escasos recursos (ok, también puede ser tu hermana menor).

- El grupo "no sé qué hacer con esto". Incluye el traje de abeja que ocupaste en el desfile de primavera o tu vestido de primera comunión. Dale todo eso a tu mamá, ella sabrá qué hacer con esas cosas.
- De regreso al cajón. Conserva únicamente lo que todavía te quede y sepas que te seguirás poniendo.

Tu novio te cortó y estás en la depre total. En lugar de ir a hacerle un muñeco vudú, ¿será buena idea ir de compras?

a) Por supuesto, nada mejor que estrenar unos jeans.

b) No, prefiero hacerle el muñeco.

MEJOR RESPUESTA: B

Aunque salir de shopping puede ser el mejor distractor cuando estás con el ánimo medio bajo, corres el riesgo de comprar cosas que no te gusten y no necesites, sin olvidar que puedes sobregirar la tarjeta de crédito de tu mamá y entonces sí arderá Troya. Por otro lado, jamás dirás en un arranque: "Ah, romperé esa maldita blusa que compré cuando el infeliz de Roberto me dejó, ahhh". Mejor vete de compras cuando te sientas contenta, cuando te sientas la chica más guapa que haya pisado la faz de la Tierra.

¿Te mides la ropa antes de comprarla?

a) Siempre, y hasta me quedo horas mirándome en el vestidor.

b) Ay, no, ¡qué flojera! ¡La fila del probador es enoooorme!

MEJOR RESPUESTA: A

Aunque sepas tu talla, jamás será lo mismo ver una prenda colgada del gancho que en tu cuerpo. Por eso, debes seguir estas reglas al momento de probarte aunque sea una T-shirt: Cuida que lo que te midas sea cómodo y no te quede ceñido, incluso si se trata de una prenda stretch, ¡no debe cortarte la circulación! Alza los brazos y las piernas; estírate, haz sentadillas, brinca… Si puedes hacerlo con libertad y sin que la tela cruja porque está a punto de tronar, ¡entonces es de tu talla! Ah, y por favor, no te compres tallas más chicas porque ¡ahora sí te vas a poner a dieta y a hacer ejercicio! Esa prenda puede pasar de moda antes de que logres tu propósito.

¿Tienes prendas que jamás has estrenado?

a) No, todo lo que tengo me lo pongo.

b) Sí, incluso no les he quitado la etiqueta.

MEJOR RESPUESTA: A

Si tienes ropa nuevecita, ¡ya estrénala y deja de comprar lo que no necesitas! Para ello, antes de pagar cualquier prenda debes

imaginar cuándo, cómo y dónde la puedes estrenar. Si le encuentras algún "pero", aunque sea uno chiquito, suelta ese trapo y déjalo en el anaquel. También evita las compras de pánico. Aborta la misión del shopping cuando tengas prisa y hasta cuando te ande del baño. Comprar el primer bikini que te encuentres porque ya cerraron las tiendas y no hay de dónde escoger es tan feo como andar con un "peor es nada".

¿Sabes cómo lavar un suéter de lana?

a) Le echo agua y mucho detergente, ¿no?

b) La lana no se lava.

MEJOR RESPUESTA: NINGUNA

Antes de que le eches la culpa a quien lava la ropa en tu casa por encoger tus suéteres, deshilachar tu T-shirt favorita y deslavar tus jeans preferidos, aprende a leer las etiquetas de las prendas para que sepas cómo lavarlas… ¡y así no gastes en vano!

TODOS
tenemos
un LADO OSCURO

- CAPÍTULO 3 -

MENTE

A MÍ TAMBIÉN

Me gusta decir groserías **86**

Me sale lo bipe **95**

Me etiquetaron mal plan **102**

Me paniquean los exámenes **107**

#AMÍTAMBIÉN

Me gusta decir groserías

stás en tu cuarto dizque haciendo la tarea, más bien checando los posts recientes en tu Face; entonces empiezas a dar likes aquí y allá, al video de mascotas graciosas y a la foto de tu bestie parando la boquita. Después de darle clic a todo link que hallaste en tu muro, por alguna razón te topas con una nota sobre tu estrella favorita… ¡a alguien se le ocurrió llamarla estúpida descerebrada! What?, ¿quién se atrevió a hacerlo? Obvio no puedes dejar de leer los comentarios. Vas leyendo uno por uno, y con tanto insulto escrito, también tu coraje va creciendo. El enojo hace que escribas un mensaje directo a esas chavas que la insultaron, y a la velocidad del rayo tecleas algo como: "Ustedes son unas puuu…" puuues ya te imaginarás las letras que siguen, así que mejor las censuramos. ¡Ya sabemos que muchas chicas adoran decir y escribir groserías! Sin embargo, hay muy buenas razones para moderar su uso. Sigue leyendo y entérate.

#AEllaTambién

"Estaba en la casa de una de mis amigas y en eso llegó su mamá. Como la señora es buena onda se me hizo fácil soltar unas cuantas groserías. Entonces mi amiga me interrumpió para decirme: '¿Qué onda contigo? Cuando voy a tu casa no digo groserías… ¿entonces por qué las dices en la mía?'

Me dio mucha pena y hasta la señora se quedó con la boca abierta, pero le dio la razón a su hija", nos confiesa Frida.

#PONTEAPRUEBA

Veamos qué tan desarrollado tienes el gusto por lanzar malas palabras. Resuelve este test y checa tu resultado.

- ¿Tienes amigas tocayas, es decir, que se hablan unas a otras con los sobrenombres de animales como bueyes, zorras o perras?

  a) No, todas nos hablamos con nuestros respectivos nombres o nos decimos "amiga", "guapa", "hermosa"...

  b) Sólo con algunas, pues ellas empezaron a referirse a mí con esos calificativos.

  c) ¡Siempre! Es más, de repente se me va la onda y hasta se me olvidan sus nombres.

- Tu abuelito te lleva a la escuela en auto y él maneja lentísimo. De repente, una conductora histérica le grita: "Órale, $ %&*che anciano". Acto seguido...

a) Le digo con voz baja: "Vieja grosera".

b) Ocupo el claxon para lanzarle una mentada muy sonora.

c) Exclamo a todo pulmón hasta de lo que se va a morir, obvio con la dosis triplicada de groserías.

- ¿Con los chicos te llevas con groserías?

a) Jamás, ¿así cómo les puedo pedir que no sean llevados?

b) A algunos les digo estúpidos de vez en cuando, pero se lo merecen.

c) Todo el tiempo, es una forma de que me tengan más confianza.

- ¿Se te ha salido una grosería frente a tus papás?

a) Nunca. Desde niñita me tienen amenazada con que no debo decirlas.

b) Unas veces, pero luego, luego me tapo la boca sorprendida y me disculpo.

c) Sí. Incluso una vez le dije una grosería a mi amiga cuando hablábamos por celular y mi mamá me escuchó.

- Estás cambiándole a la TV y te topas con un programa de chistes en el que abundan las groserías, entonces...

a) Busco algo más, ¡esas transmisiones me parecen medio corrientes!

b) Lo veo un rato porque algunas cosas son graciosas, pero no aguanto mucho porque me dan pena ajena.

c) Veo el programa y hasta me agarro la panza de tanta risa.

MAYORÍA DE A

¡Boca domada! Por el momento, crees que las groserías son de mal gusto, aunque eso no te impide saberlas. Trata de mantenerte inmune frente a la tentación de usarlas al hablar.

MAYORÍA DE B

Lengua viperina. Digamos que tu lengua está dividida en dos y que las groserías te gustan, pero te asustan. La mayoría de las veces justificas tus malas palabras diciendo que se te salieron sin querer, que alguien te calentó la cabeza y por eso las soltaste.

MAYORÍA DE C

Lanzafuego. Ay, amiga, ¿qué te decimos? Tu forma de hablar sería perfecta si fueras mucho mayor y te dedicaras a trabajar como comediante de stand-up en un lugar de mala muerte. Tu estilo de hablar se puede hacer crónico y corres el riesgo de no volver a articular oraciones, a menos de que haya una grosería de por medio.

RAZONES PARA EVITARLAS

Aquí algunos motivos para medirte al decir groserías:

SIGUEN SIENDO "PROHIBIDAS"

¡Qué cool sería hablar como se nos diera la gana, sin que hubiera prejuicios de por medio! Pero para mala suerte de todas las malhabladas, las groserías aún son un tabú que causa que la gente ponga los ojos en blanco al oírlas. Las groserías son tan prejuiciosas que en este capítulo sólo nos dieron chance de poner unas poquitas con todas sus letras, ¡ja!

DAN MALA REPUTACIÓN

Más te vale que los papás de tus besties no se den cuenta de que te refieres a ellas con alias soeces. Puedo asegurarte que algunos de ellos les dirían a sus hijas: "Te prohíbo que te juntes con Karen, ¡porque es una pelada!". Que alguien diga insolencias es motivo de que muchos la etiqueten de "poco educada", "ponzoña del mal", "corriente", "vulgar", "verdulera" (¿qué culpa tienen las vendedoras de frutas y legumbres?)… en fin, así las cosas.

SE LES CONSIDERA OFENSIVAS

A muchas personas nos puede quedar clara la diferencia entre decir una grosería e insultar, pero a otras no. Es decir, puedes agredir a alguien usando las palabras más cultas, y por otro lado, expresar todo tu amor a una persona empleando más de un par de vocablos altisonantes. Sin embargo, recuerda que cuando te comunicas, siempre hay un emisor y un receptor, y ponernos de acuerdo y explicar el verdadero sentido de nuestras groserías es súper difícil.

> NOS LLAMAMOS ENTRE NOSOTRAS "ZORRAS", "PERRAS" Y "P*TAS". EN LUGAR DE GANAR RESPETO ENTRE NOSOTRAS, VAMOS EN REVERSA.

PUEDEN SER HOSTILES

Tomemos como ejemplo una palabra muy famosa: p*to. Puede parecer inofensivo llamarle a alguien así, pero la verdad es que este término

sugiere una preferencia sexual, lo hace de manera discriminatoria y puede ser causa de burlas y bullying.

NOS DENIGRAN

¡Las grandes defensoras de los derechos de las mujeres (esas que lucharon por que pudiéramos estudiar y votar) se han de estar retorciendo en el más allá! Pues hay una explosión de insultos hacia la mujer que aluden a su comportamiento moral. Nos llamamos entre nosotras "zorras", "perras" y "p*tas". En lugar de ganar respeto entre nosotras, vamos en reversa.

¡YA NO SE QUITAN!

No es choro, pero un mal hábito como el de decir groserías difícilmente se corrige cuando han pasado años de practicarlo. Todavía estás a tiempo de que en un futuro no puedas hablar sin usar este tipo de expresiones. No queremos imaginarte dentro de unos quince años, dando una conferencia, vestida con un traje Chanel impecable, tratando a tus colegas como si fueran ganado (diciéndoles güeyes, pues).

¿POR QUÉ ERES GROSERA?

Tu lengua y tú adquirieron la habilidad para decir y escribir malas palabras, quizá por alguna de estas razones…

AQUÍ TE TOCÓ VIVIR

Somos el país del albur, del doble sentido, el único en el cual la gente arma decenas de expresiones con diferentes usos, tanto ofensivos como divertidos, con la palabra "madre": "¡Está poca…!", "ya valió…". Las groserías son parte del día a día e incluso un elemento cultural.

ESTÁ DE MODA...

Ya te imaginamos perfecto, tú casual, viendo a tu youtuber consentido (quien tiene millones de followers) lanzando un compendio de groserías en un video. No hay límites en el uso de las malas palabras. Ahora, si todo el mundo habla así, se supone que no tendría nada de malo que hicieras lo mismo. Por eso palabras como "güey" ya son parte de nuestro vocabulario y se les llama modismos (que viene de las palabras "moda" e "ismo", que significa práctica).

TODOS LAS DICEN EN TU CASA

Aprendemos muchas cosas de nuestros papás y de las personas con las que vivimos: a pedir las cosas por favor, a dar las gracias, a comernos todo lo que nos ofrecen cuando vamos a una casa ajena y también a hablar con groserías. En toda familia nunca falta el papá, la tía y el hermano que sustituye los adjetivos, sustantivos y verbos por groserías, y por supuesto, si es tu día a día escucharlas y decirlas, para ti será de lo más normal.

PARECEN SIMPÁTICAS

Tu sobrinita de tres años ya hace una nueva gracia: "Ándale, Carly, di fruta". De la boquita de esa infante con dientes de leche sale la palabra con una variación: cambia el sonido "fr" por el de la letra "p". Acto seguido, todos se carcajean y hasta aplauden. Y lo mismo sucede con el loro parlanchín que grita "¡Viva México ca…!" y con la abuelita que cuenta chistes pelados. Todos hemos muerto de risa por la forma en la que muchos usan ciertos vocablos insolentes.

TIPO Y ASÍ...

Como no hay estudios dedicados a las groserías, nosotros elevamos nuestras antenas detectoras de palabras altisonantes e identificamos diferentes tipos de chicas que usan las groserías de forma distinta. Checa si eres parte de

uno de estos grupos y la manera en la que puedes canalizar tus ganas de decirlas.

TIPO 1: CHICA CON TGC

Inventamos un nuevo término: el "Trastorno Groseril Compulsivo" (TGC), que se refiere al hecho de usar palabras soeces en exceso. Si hacemos un conteo real, de diez palabras que dices, la mitad son groserías. Para corroborar que tienes este trastorno, fíjate en las reacciones que experimenta la gente cuando te escucha hablar. Los individuos más discretos te voltean a ver ipso facto y con expresión de sorpresa. ¡Ups! Puedes empezar a preocuparte de más si los oyentes se persignan repetidas veces.

¿QUÉ HACER?

No lances palabras sin haberlas meditado antes. Un ejercicio buenísimo es ver las noticias en la televisión y después comentarlas en voz alta. Obvio, haz pausas cuando la "peladita" que todas llevamos dentro amenace con salir.

TIPO 2: TRENDY AND CHIC

Tus groserías son "ya sabes, o sea, tipo como 'wow', amazing, unbelievable... Hellooo con esas que hablan con groserías corrientes. O sea, que todas ellas mejor bajen Waze a su smartphone y que se ubiquen en el planeta", porque para ti lo cool es "bueno, así, tipo ser malhablada, pero bilingüe, ¿me explicooo?". Tus vocablos favoritos son Damn it, Bullshit, WTF, b*tch y así…

¿QUÉ HACER?

No vas a negar que cuando conocemos a alguien que habla un idioma distinto al nuestro preguntamos: "¿Y cómo se dice menso? ¿E idiota?". Si estamos en la era de la globalización y copiamos muchas cosas, por lo menos adoptemos cosas más positivas de la gente que habla una

lengua distinta a la nuestra y no sus frases picantes. Si quieres perfeccionar tu inglés … ¡mejor lee tu libro favorito en ese idioma y evita los assholes en tu vida! (Nos referimos a la palabra, eh.)

TIPO 3: TECNO-GROSERA

Es posible que de tu linda boca no salga ni un "menso", pero si se trata de escribir palabrotas en las redes sociales, hasta los deditos te tiemblan. Según tú no hay nada de malo en postear una que otra grosería en tu Face; total, no tienes a tus papás como amigos y tus comentarios, cargados con una buena dotación de improperios, pasarán completamente inadvertidos entre los miles de comments que comparten la misma filosofía ofensiva.

♥ ¿QUÉ HACER?

El anonimato hace que te armes de valor y el espacio virtual se convierte en una burbuja en la que crees que estás a salvo. Antes de escribir algún mensaje malaleche, imagina que estás frente a esa persona a la que quieres insultar; te aseguramos que si estuvieran cara a cara, no le dirías ni la mitad de lo que intentas postear.

TIPO 4: TIERNA OBSCENA

¡Ay, qué linda! Como te consideras una chica de corazón blando, cual osito de gomita, las groserías las dices en diminutivo. Adoras combinar insultos con frases sentimentales como sacadas de un libro de superación personal: "Eres la más (#&!$*£), amiga, pero te amo con todos tus defectos". (♥)

♥ ¿QUÉ HACER?

Sinceramente, cuando mezclas tanta ternura al decir groserías puede interpretarse como una agresión sarcástica. Aunque le agregues veinte "tititi" a esa palabra que estás pensando, si se trata de insultar no se escuchará

más linda. Intenta que tus palabras tengan más coherencia, y si de verdad eres tan dulce, evita las groserías.

TIPO 5: ERUDITA DE LA LENGUA

Formas parte de una corriente de groseros revolucionarios que han inventado vocablos a partir de raíces etimológicas de una grosería. Ejemplo: “No mouse”, “Madrola”, “No hay pex”, entre otras.

¿QUÉ HACER?

Está bueno eso de crear un lenguaje nuevo, pero mejor inspírate en otras personalidades que lo han hecho con éxito, como J.R.R. Tolkien, el escritor de *El señor de los anillos*, quien pasó años desarrollando las lenguas élficas que hablaban ciertos personajes de sus libros. Por si fuera poco, hasta creó un sistema de escritura basado en grifos llamado Tengwar. ¿No es inspirador?

TIPO 6: MIMO PICARESCO

¡Nooo, manooo! Y conste que no estamos diciendo una frase soez. En realidad le queremos dar una orden directa hacia esa parte de tu cuerpo con la que has desarrollado la habilidad de hacer señas obscenas, como elevar el dedito medio o flexionar el codo.

¿QUÉ HACER?

Te invitamos a hacer algo más dinámico con tus manos. ¿Qué tal si pruebas clases de piano o de cerámica? También puedes aprender el lenguaje de los sordomudos. Mejor, ¿no lo crees?

Cuando traes un coraje atorado, parece que se te quita un peso de encima después de que lanzas una lista de indecencias con una sola respiración. En caso de que quieras soltar maldiciones cargadas de groserías, prueba lo siguiente:

Sustituye tus groserías por una frase positiva,la versión dulce de lo que ibas a decir (saca a la poetisa que llevas dentro).

¿QUÉ HACER SI SE TE SALEN?

Éstas son algunas tácticas que puedes emplear cuando se te salga un improperio frente a los persignados de la lengua.

- Hazte la loca y asegura que la otra persona no escuchó bien: "¿Pues qué me entendiste? ¡Dije que esa chica tuvo una *ideota*, no que es una...!". Bueno, ésa es la idea.
- Si lanzaste con fuerza una frase soez, ni te tapes la boca de vergüenza, mejor señala a cualquier punto del piso y grita: "Una rata". A nadie le importará lo que dijiste, sólo desearán salvarse del supuesto roedor.
- Di que estás preparando una parodia de los youtubers Escorpión Dorado y Galatzia.

- Finge que estás hablando otro idioma. Por ejemplo: ¡Ay, cat brown! Traducción: Ay, gato café.
- Oféndete un poco y asegura que sólo lanzaste esa mala palabra para llamar la atención de las personas con las que estás y verificar si de verdad te escuchaban.
- También puedes fingir que estás cantando una rolita. Inventa la letra, la música y distrae a los presentes con unas notas altas de soprano y movimientos como si estuvieras tocando la batería.

#EnVozDelExperto

Pamela Jean, consultora en comunicación estratégica y experta en persuasión e ingeniería del lenguaje, nos da una idea de cómo es la dinámica del uso de las groserías con tus amigos: "El ser humano es un ser social y tiene una gran necesidad de pertenencia, lo que significa que todos vamos a buscar ser parte de cierto grupo de personas. Además, uno de los momentos más importantes de nuestra vida en el que queremos ser valorados y formar grupos es la adolescencia. Cuando llegas a un grupo de amigos y te das cuenta de que se están comunicando con cierto uso de palabras, por naturaleza tendemos a imitarlo para establecernos como similares. Entonces si hablo, me visto, me muevo y me comporto de forma parecida, automáticamente ese grupo de personas que me importa que me valoren, me van a considerar parte de ellas".

#AMÍTAMBIÉN

Me sale lo bipo

:05 pm de un sábado con cielo nublado. Tú en pijama, recostada en la cama, con el televisor encendido y Facebook en la pantalla de tu laptop. Aburrida, deprimida y sin nada que hacer.

3:35 pm El timbre de tu celular interrumpe tu apatía, número desconocido… Da igual, tomas fuerzas y te animas a contestar: "¡Hooola!".

3:42 pm Terminas la llamada, abres tu ventana, el sol brilla y no paras de sonreír: el chico que te gusta te ha invitado a salir.

3:50 pm La pereza y el malhumor desaparecieron, ahora cantas de alegría bajo la regadera.

4:15 pm Falta una hora para que ese chico pase por ti, corres a tu clóset y tu alegría se transforma en desesperación: los únicos jeans que te quedan súper pegaditos ¡no están!

4:16 pm Le preguntas a tu mamá por esos jeans que no encuentras. Te informa que los acaba de lavar y tú enfureces, maldices tu mala suerte y explotas contra ella.

4:17 pm En medio de los gritos y reclamos recuerdas que aún no pides permiso para salir. Tu furia desaparece, te olvidas de los jeans y con una voz suave y sonrisa en el rostro, abrazas a tu mami y le preguntas: "¿Puedo salir?".

4:22 pm Ya con el permiso, regresas a tu recámara y continúas con tu transformación, pasas de lo girly a lo glam y de lo glam a lo girly unas veinte veces, hasta que eliges un estilo hipster que te hace sonreír.

5:10 pm Faltan cinco minutos para que tu chico llegue y ya estás lista, sonriente e impaciente.

5:20 pm Tu date llega y se te acerca para saludar. Evitas su abrazo, le lanzas la peor de tus miradas y le armas un drama por haberte hecho esperar.
5:21 pm Desconcertado, tu crush te pide perdón, y aunque sigues molesta controlas a tu fiera y decides perdonarlo.
5:22 pm Entre besos, abrazos, miradas tiernas y palabras bonitas, te vas con tu galán.

LA BIPO

A estos cambios de humor repentinos les llamaremos bipo y no bipolaridad propiamente, ya que de acuerdo con el doctor Manuel Sánchez de Carmona, presidente mundial de la Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares (ISBD, por sus siglas en inglés), los altibajos anímicos que experimenta un adolescente con mayor frecuencia no son tan potentes y significativos como los que se presentan en un trastorno bipolar. Dicho trastorno es un padecimiento psiquiátrico que básicamente se caracteriza por los cambios anímicos extremos e injustificables —se pasa de la manía a la depresión— y que en ocasiones resultan muy peligrosos para quienes los padecen.

Aunque el término bipolar está de súper moda y lo utilices con frecuencia para "diagnosticar" a cualquier chava, es importante recordar que sólo un profesional podrá saber quién lo presenta.

#TAMBIÉNENMÉXICO

De acuerdo con Sánchez de Carmona y con la Organización Nacional de Trastorno Bipolar y Depresión A.C., se estima que de 1.5 a 2% de los mexicanos que padecen trastorno bipolar, sólo la mitad recibe tratamiento médico, de modo que quienes carecen de atención, enfrentan problemas de convivencia social, rechazo e incluso ignoran que son víctimas de dicha enfermedad.

BIPO VS. BIPOLARIDAD

Si estás shockeada y no sabes si lo tuyo es un simple estado de ánimo bipo o un trastorno bipolar, checa estos ejemplos que te ayudarán a diferenciar:

Es bipo si tus inesperados cambios de humor son sólo arranques hormonales, incongruencias emocionales o de personalidad:

- Vas a una fiesta pero te quedas sentada en un rincón.
- Les temes a los morbosos pero subes fotos súper hot a tus redes sociales.
- Eres feminista pero lloras por un patán.
- Te urge un novio aunque te aterra enamorarte.
- Despiertas temprano pero te quedas en la cama hasta tarde.
- Te comes una torta de tamal saliendo del gym.
- No eres celosa pero stalkeas a tu galán.
- Hoy rompes con tu chico y mañana le pides perdón.
- Estás cansada de besar sapos pero sigues ligando en el mismo charco.
- Alucinas a los patanes pero te aburren los chicos súper educados.
- Aprovechas una reconciliación para vengarte de tu ex.
- Mientras discutes con tu galán, se te antojan sus labios y empiezas a besarlo.
- Perdonas pero jamás olvidas.
- Desconfías de las personas pero te encariñas megafácil.
- Eres sensible pero te empalagan los cursis.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre 1 y 2% de la población mundial sufre este trastorno y es la sexta causa de discapacidad en el mundo.

Es bipolaridad si:

- Experimentas alegría excesiva.
- Con frecuencia te sientes nerviosa, alterada o ansiosa.
- Sueles hablar muy rápido y de muchos temas distintos.
- Presentas desórdenes alimenticios.
- Te sientes inquieta, irritada o sensible.
- Relajarte resulta una misión imposible.
- Te sientes más activa de lo normal y te crees capaz de hacer muchas cosas a la vez.
- Pones tu vida en situaciones peligrosas.
- Despilfarras dinero en compras excesivas e innecesarias.

- Presentas un deseo sexual indiscriminado y tienes relaciones sexuales sin ningún tipo de precaución.
- Te sientes preocupada y no sabes por qué.
- Experimentas un gran vacío emocional.
- Tus calificaciones bajan y tienes déficit de atención.
- Se te olvidan más cosas que de costumbre.
- Pierdes el interés en actividades que solían divertirte.
- Eres más perezosa y menos activa de lo habitual.
- Experimentas dificultades para dormir.
- Te acercas a las drogas y al alcohol o los consumes en exceso.
- Tienes pensamientos suicidas.

¿SABÍAS QUE...?

EL GRAN PINTOR VINCENT VAN GOGH ERA BIPOLAR, RAZÓN POR LA CUAL EL 30 DE MARZO, FECHA DE SU NACIMIENTO, SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO BIPOLAR.

#EnVozDelExperto

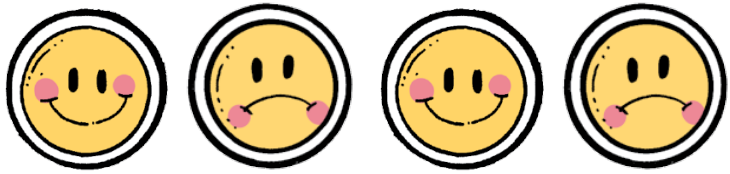
De acuerdo con Sánchez de Carmona, quienes padecen un trastorno bipolar "a veces se sienten extremadamente eufóricas y felices (manía) y de forma paulatina o inesperada pasan al polo contrario, experimentan una tristeza terrible y falta de autoestima (depresión)".

¿LAS CAUSAS?

Aunque los expertos siguen estudiando las causas que desatan este trastorno, Sánchez de Carmona comenta: "Existen varios factores que pueden contribuir a la aparición del trastorno bipolar, como los genéticos, ya que se ha establecido que es una enfermedad hereditaria; aunque también están las alteraciones en la estructura y función del cerebro".

Por lo tanto, y de acuerdo con los especialistas, las causas más comunes son:

- Biológica o bioquímica. Debido al mal funcionamiento de una serie de neurotransmisores cerebrales.
- Genética. Aunque aún no se sabe cuáles son específicamente los genes involucrados en la transmisión de este trastorno, si hay un familiar directo con este padecimiento, existen muchas probabilidades de que algún otro miembro de la familia también lo padezca.
- Medicación inducida. A causa de un diagnóstico y medicación inadecuada, así como el abuso en el consumo de drogas y alcohol.
- Psicosocial. Un ambiente violento, hostil, opresivo y estresante, así como algún acontecimiento trágico, pueden ser detonantes.



#AEllaTambién

Se llama Fernanda y tiene 16 años. Aunque al principio nos negó la entrevista, a los pocos minutos nos contactó y con una actitud súper buena onda nos confesó: "A veces estoy sonriendo, bromeando... y de la nada, todos me caen mal. Tengo cambios tan repentinos que ni yo me entiendo. Con mi novio me enojo de la nada, y ya cuando me tranquilizo, el que se transforma es él. Soy muy indecisa, cuando llegamos al cine ya vamos con la intención de ver cierta película, pero a la hora de comprar los boletos elijo otra y ya que estamos adentro me arrepiento porque sí quería ver la primera. ¡Qué molesto!, ¿no?".

"Soy cantante, escritora y actriz. Y además vivo con trastorno bipolar." Son las palabras iniciales de Demi Lovato en Debut: The Mental Health Listening & Engagement Tour, primer video de una campaña en la que Demi participó con la Fundación Jed para transmitir un mensaje alentador a todas esas personas que, como ella, han pasado momentos complicados en su vida. "He tenido momentos

oscuros, sobre todo con la faceta depresiva de la enfermedad. La bipolaridad depresiva realmente afectó mi vida, pero hoy me siento orgullosa de decir que soy la prueba viviente de que alguien puede vivir, amar y estar bien con un trastorno bipolar cuando se tiene la educación, el apoyo y el tratamiento adecuado. Las personas que viven con enfermedades mentales suelen tener bajas expectativas porque en el pasado las han herido o decepcionado. ¡Quiero cambiarlo! Nuestra sociedad tiende a avergonzar o ignorar a quienes tienen enfermedades mentales. ¡Quiero cambiarlo!" Sin duda un gran discurso de alguien que ha superado todos sus obstáculos. ¡Bien, Demi!

CHISTE BIPO

—¿Qué queremos?
—¡Una cura contra la bipo!
—¿Cuándo la queremos?
—¡Olvídalo! Así estamos bien.

#PONTEAPRUEBA

Se ve, se siente, ¿la bipo está presente? Responde nuestro test y descubre si eres víctima de los cambios de humor inesperados.

- Aunque tu novio es el anticursi número uno, un día te invita a ver una peli de amor, tú...
  - a) Suspiras, jamás creíste que llegaría ese día.
  - b) A media peli le avientas las palomitas en la cara, pues seguro te invitó porque le gusta la protagonista.
- Cada vez que te rompen el corazón...
  - a) Compras un litro de helado, escuchas rolas súper tristes y lloras con todo y moquito escurriendo.
  - b) Publicas en Twitter frases como: "¡Gracias por haberme pisoteado, humillado y hacerme sonreír!".
- En cuanto dejan de ser amigos para ser algo más, tú...
  - a) Entras a Facebook y cambias tu situación sentimental, de "soltera" a "en un increíble, mágico y soñado noviazgo".
  - b) Te envías WhatsApps coquetos y atrevidos con alguien más.
- A veces quisieras volver con tu ex, luego recuerdas que te engañó con tu BFF y...
  - a) ¡Se te pasa!
  - b) Vas a su casa y le preguntas llorando si quiere volver.
- Publicas en tu muro "Muriendo de

hambre", minutos después tu bff se aparece en tu casa con una pizza extragrande, tú...

a) Le das las gracias al cielo por tener a la mejor amiga del mundo mundial.

b) Le avientas la pizza en la cara, seguro te quiere engordar para quedarse con tu galán.

MAYORÍA DE A

Libre de bipo...

Todo indica que eres bastante congruente entre lo que dices y lo que haces, tus respuestas demuestran que eres una chica con ideas y sentimientos firmes. Sabes perfectamente qué quieres y te resulta muy sencillo tomar un bando, pues para ti es negro o blanco, pero casi nunca gris. Así que tranquila, el estado bipo aún no es un problema en tu vida.

MAYORÍA DE B

La bipo está presente...

¡Ups, sí tienes bipo! Tranquila, tranquila, quizá no, bueno sí un poquito, pero no te asustes, no es nada grave. Aunque seguro tu novio y tus padres opinan que estás cañona, no hagas caso, son unos exagerados, pero en el fondo te están diciendo la verdad: sí eres inestable, incongruente y un poco drástica en tus reacciones, pero no te saques de onda. El caso es que te encuentras en una etapa en la que te estás

conociendo, así que no te desesperes, en cuanto definas tus gustos y tu forma de ser, la bipo que hay en ti desaparecerá. Pero alerta, si sientes que cumple con las características del trastorno bipolar, mejor pide ayuda profesional.

¡ÉCHALES UNA MANO!

Si tu mejor amiga, tu hermana o tu prima son bipo y no sabes cómo acercarte o ayudarlas, te damos algunos tips:

- Tenles mucha paciencia, como se ven ellas, podrías verte tú.
- Dales espacio, pues a veces lo único que necesitan es estar solas para regresar a la normalidad.
- Date tiempo para platicar con ellas y escúchalas atentamente.
- Sé comprensiva y tolerante con sus cambios de humor.
- Invítalas a participar en actividades que les agraden.
- No les tengas miedo, su bipo es inofensiva y se les pasará en breve.

#AMÍTAMBIÉN

Me etiquetaron mal plan

Maldita sea! Una sola acción y ya estás frita, señalada y marcada de por vida. Jamás te hubieras imaginado que decirle a una amiga que su novio te parecía guapo te llevaría directito a la aldea de las “zorras”. Y bueno, ahora así te conocen todos los de tu salón ¡y ni siquiera le hablas al chico! Los celos de tu ahora “ex amiga” la llevaron a viralizar tus intenciones inexistentes de bajarle el galán. Obvio, ¡nada que ver! Y lo peor es que vas a tener que cargar con la etiqueta de maldita-bruja-robamaridos-sinsentimientos-bitch los tres años que dura la secundaria. ¡No puede ser! Quisieras hacer algo para borrar ese suceso del pasado, y además, ¡ni siquiera es taaan guapo! Te preguntas una y mil veces por qué salió esa palabra de tu boca y te cuestionas cómo es que tu mejor amiga te salió tan celosa. Quisieras regresar el tiempo y asegurarle a tu BFF que, la verdad, te vale su nueva conquista y que de todos modos no tiene por qué enojarse tanto pues estás segura de que su romance terminará en menos de un mes. De cualquier forma, no tiene nada de malo hacer este tipo de comentarios… ¡no por eso te lo vas a ligar! ¡Qué gente tan insegura,

caray!

ELLA ES ANDREA, "LA FRESA"...

Y allá están Paty, "la sangrona"; Fernanda, "la rara"; Gaby, "la matada"; Ceci, "la nerd"; Andrea, "la fácil"... Y así podríamos pasarles lista a todas las niñas que conoces. Es como si cada una tuviera el nombre que sus padres eligieron (luego de pensarlo durante meses) y otro que chicos ociosos les pusieron con base en sus características físicas, habilidades o aspecto. Obvio el sobrenombre que las identifica pocas veces lo hace de manera positiva, pues el estereotipo se formula a través de una idea que comparten varias personas sobre alguien en especial, y la mayoría de las ocasiones está basado en chismes o superficialidades. Es así como ser estudiosa o seria, por ejemplo, define y califica a alguien. La etiqueta es una especie de recordatorio permanente, de alerta a los demás, una alarma social con la que se les advierte a otros sobre la chica infiel, la súper seria o la enojona del grupo. Lo lamentable de todo este rollo es que la gente acaba por creerse estos adjetivos y terminan formando una barrera entre la persona etiquetada y el resto del mundo.

#EnVozDelExperto

La psicóloga Daniela Gutiérrez es miembro de la Sociedad Mexicana de Psicología e Innovación Tecnológica e imparte cursos sobre autoestima dirigidos especialmente a adolescentes; ella asegura:

"Se ponen etiquetas no sólo de percepciones 'negativas', sino de características que son más notables que otras, según nuestras creencias. Las etiquetas son en ocasiones un reflejo de lo deseado o no en nuestra propia persona, basadas en estándares establecidos. Quien regularmente etiqueta, a su vez ha sido etiquetado; es un modo inconsciente en que los chicos descargan su frustración".

Etiquetar afecta la autoestima, debido a que en la adolescencia, la pertenencia y aceptación de nuestro grupo social es muy importante; es decir, lo que otros digan de nosotros repercutirá en la autopercepción y el autoconocimiento. Creer en esas opiniones puede definir tu personalidad o forma de ser, "sobre todo si la etiqueta viene de una figura importante (padres, amigos, maestros) o es repetida; funciona como una programación que inconscientemente será el autoconcepto que nos acompañará toda la vida".

#PONTEAPRUEBA

¿Te dejas llevar por lo que ves?

Resuelve el siguiente test y descubre si eres una especialista en etiquetas.

- Hay una niña nueva en tu salón y todos empiezan a hablar de su perforación en la nariz. Tú piensas que...

  a) Es una niña problema a la que seguramente corrieron del colegio anterior.

  b) Debe ser una chica con una historia interesante, ¡hay que conocerla!

  c) Parece peligrosa, seguro es agresiva.

- Viste al novio de tu BFF hablando con otra chica en el descanso. Él seguramente...

  a) ¡Le está poniendo el cuerno a tu amiga!, todos los chicos son iguales.

  b) Crees que es su hermana, notaste que era pequeña y le daba dinero.

  c) ¡No tienes idea de lo que está pasando!, mejor se lo cuentas a tu amiga.

- Piensas que la gente divorciada es...

  a) Mala o infiel, por algo los dejaron, ¿no?

  b) Alguien que pasó por un difícil momento en su relación que lo llevó a tomar esa decisión.

  c) ¡Un poco triste!, es difícil que esa gente se vuelva a enamorar.

- Una chica que ha tenido muchos novios a sus tiernos catorce años es...

  a) Una chava fácil a la que le gusta el faje.

  b) ¡Una suertuda! Yo no pesco ni un resfriado.

  c) Alguien con mucho tiempo libre... ¿a qué hora hace la tarea?

- Los niños del cuadro de honor son...
  a) Aburridos, ñoños, sin amigos ni vida social. Mira que saberse de memoria la tabla periódica de los elementos... ¡Ufff!
  b) Dignos de admiración; además, el chavo con el mejor promedio es súper guapo y buena onda.
  c) Máquinas sin vida que viven para complacer a sus papás.
- Si una chica está pasadita de peso...
  a) Es floja y no se quiere.
  b) ¡Tiene problemas!, quizás está mal de la tiroides o algo.
  c) Una chica simpática... los obesos son los graciosos del grupo, ¿no?

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

Lamentablemente te vas con lo que dice la mayoría y crees en estereotipos que quizás escuchaste de tu familia o amigos. El hecho es que calificas superficialmente a las personas, lo cual te impide conocer a fondo a alguien porque "tiene fama de teta", o porque "los inteligentes del grupo no saben divertirse" y mil tonterías más. Sé más abierta y atrévete a conocer a las personas, incluso si no son parecidas a ti. Te llevarás agradables sorpresas.

MAYORÍA DE B

Eres una chica sensible, te gusta hacer nuevas amistades y crees

firmemente en que cada persona es un mundo por descubrir. Tus amigos son una extraña colección de diferentes personajes que sólo puedes calificar con una palabra: adorables. ¡Felicidades!

MAYORÍA DE C

Eres prejuiciosa, piensas que los gorditos son chistosos, y las chavas con lista amplia de ex novios, unas zorras. ¡Basta! No puedes ir por la vida así, calificando lo que no entiendes y etiquetando todo, porque, ¿sabes?, hay gente interesante de la que te estás perdiendo por pensar que "seguro" son como tú piensas. Comprueba que estás equivocada y amplía tu círculo de amigos; no todos tienen que verse, pensar y actuar como tú. ¡Que vivan las diferencias!

REGLAS PARA NO CREER EN ETIQUETAS

De acuerdo con Daniela Gutiérrez, es posible acabar con ellas, pero se requiere lo siguiente:

- Enlista tus características. Tener claras tus debilidades y conocer tus defectos y virtudes te ayudará a fortalecer tu autoestima. No eres lo que los demás dicen de ti, eres mucho más que una anécdota.
- ¿Te han etiquetado? Rompe con el estereotipo y acaba con los rumores, sé congruente con tus actos y con lo que quieres transmitir a los demás.
- ¡No hagas caso! Lamentablemente, si escuchamos a todas horas que somos tal cosa, podríamos terminar por creer que es verdad. Repite:

"no soy una baja-novios", "no soy la payasa del salón"...

- Respeta y exige respeto. Rompe moldes y acaba con los estereotipos. ¿Cómo?, empieza por dejar de llamar "zorra" a tu amiga. Tenemos millones de características, una etiqueta no lo dice todo de una persona y quizás esté basada en la ignorancia.
- Dales fuerza a tus capacidades y cualidades. Al igual que los demás, tienes dones particulares y únicos, date a la tarea de descubrir los tuyos y los de otros. Siempre hay algo positivo en quienes te rodean, date la oportunidad de descubrirlo.
- Acepta que la diversidad es benéfica y maravillosa. Si fuéramos todos iguales, ¡sería de flojera!

#AEllaTambién

"Los de mi salón decían que yo era sangrona y nadie me hablaba porque pensaban que era muy payasa, incluso se me quedaban viendo raro. Hubo otros que me llamaban "fresa" y no sé qué más. Lo que pasa es que siempre he sido muy seria, cuando llego a un lugar y no conozco a nadie estoy muy callada. Decían que era selectiva porque no le hablaba a cualquiera, y así. La verdad es que soy muy abierta, pero primero tengo que conocer a la gente para saber en quién confiar, simplemente es eso." Zara, 14 años.

#AMÍTAMBIÉN

Me paniquean los exámenes

Y a quién no? Si luego de pasar millones de horas encerrada en un salón, de entregar miles de tareas, presentar decenas de exposiciones y romper el récord de participaciones en clase, a tu querido profesor se le ocurre la maravillosa idea de calificar el esfuerzo de todo un año ¡con un EXAMEN! (Escuchas truenos y relámpagos.) ¡Lo sabemos! El estómago se te revuelve, y no son mariposas, precisamente, los calzones se te caen hasta los tobillos, tu corazón se acelera, tu piel palidece, escuchas el crujir de tus huesos y en tu mente retumba la pregunta "¿Por qué a mí? ¡Dios! ¿Por qué a mí?".

Corres a tu casa y luego de dos, tres o hasta cinco horas de distracción —empleadas básicamente para reponerte del susto—, te encierras en tu cuarto, sacas tus apuntes y con la mejor actitud te dispones a estudiar. Pasan unos segundos y el universo te empieza a trollear: una mosca se aparece frente a ti, atrapa tu atención y súper concentrada la observas, analizas sus movimientos y aprendes a rascarte los ojitos igual que ella. Le pones nombre. Justo cuando le estás enseñando a dar la patita, una estrella fugaz pasa frente a tu ventana, tu crush te tira la onda por whatsapp, tu BFF llama inconsolable por skype porque su galán la tronó, tu mamá preparó una cena de concurso y en la TV presentan el primer capítulo de una serie espectacular. Dos horas después, y justo cuando el sueño comienza a vencerte, ¡recuerdas que tienes que estudiar! Entras en pánico, abres otra vez tu cuaderno, pero en lugar de leer, ¡aprovechas la poca energía que te queda para rezar!

Es el día del examen, te despiertas súper tarde. Desvelada y sin

tiempo para un repaso, llegas al salón y te das cuenta de que todas las bancas de atrás están ocupadas, así que te sientas en la tercera fila junto a alguien que te pueda soplar. El profe te entrega el examen y los recuerdos y conocimientos aprendidos durante todo el año ¡se han esfumado! Tu lápiz no deja de temblar y luego de diez minutos te das cuenta de que además de tu nombre, grupo y fecha, no has contestado nada. Intentas copiar, caes en pánico y te quedas petrificada mirando hacia el techo sin poder responder ni una sola pregunta.

#EnVozDelExperto

¿Eres alérgica a los exámenes? ¡No te agobies! En una sociedad donde la competencia por sobresalir es despiadada, también es común que el miedo se haga presente en estos casos y se apodere de ti. De acuerdo con la psicóloga Silvia Araya, autora del libro Confíe y viva sin pánico y especialista en ataques de pánico, y Ximena Sandino, directora del Consejo Académico en Bright House School, el temor a los exámenes puede tener su origen en factores como:

- Una baja autoestima o escasa confianza en uno mismo.
- Una mala preparación.
- Desconocimiento del tema.
- Complejos y creencias arraigadas desde la niñez (escuchar con frecuencia frases como "eres una tonta", "inútil", "no sirves para nada").
- Experiencias traumáticas como reprobar u obtener una baja calificación.
- Expectativas muy altas que cumplir.
- Presión social y miedo a defraudar a padres, maestros, hermanos y hasta compañeros.

"Los exámenes pueden provocar ataques de pánico, ya que para muchas personas representan una situación de mucha tensión, que produce altos niveles de ansiedad. Y ocurre en todas las edades, en niños y hasta en adultos", aseguró la psicóloga Araya. Por su parte, Ximena Sandino comentó: "Durante muchos años, el examen ha sido el único medio para evaluar a nuestros alumnos y en muchas ocasiones se utiliza como amenaza para lograr cierto comportamiento. Esto genera miedo y aberración al mismo tiempo".

#AEllaTambién

"¡Los odio!" Fue lo primero que dijo Christiane, una chica de 12 años, al escuchar la palabra "exámenes". "Me estresan, me asustan y por más que estudie siempre creo que voy a reprobar. Me pongo nerviosa, ¡muy nerviosa!, me dan dolores de estómago y hasta ganas de llorar. Hay veces que aunque me concentre y me enfoque, no logro recordar nada y entonces veo a quién le puedo copiar. Últimamente he comprobado que si no estudio me va mejor."

#PONTEAPRUEBA

Por suerte, este temor se puede evitar, reducir o eliminar. Pero antes de darte algunos tips para que esto suceda, responde nuestro test y descubre si los exámenes se comen tus sesos.

- A tu despiadado profesor se le ocurrió regalarles un examen sorpresa, tú...

a) Le tomas una foto a la hoja y la subes a Twitter para que tus seguidores te ayuden.

b) Miras hacia arriba, respiras profundamente, aceptas el reto y empiezas a contestar.

c) Gritas, lloras, sonríes, te despeinas, te muerdes las uñas y volteas a todos lados buscando a alguien que te deje copiar.

- La noche previa al escalofriante examen, tú...

a) Creas un grupo en WhatsApp llamado

"Vamos a copiar", y en complicidad con tus amigas planean cómo burlar al profesor.

b) Te encierras en tu habitación, te desconectas del mundo virtual y le das un buen repaso a los temas que se te dificultan más.

c) Estás súper tranquila... ni siquiera te has enterado de que habrá uno. ¡Plop!

- En época de exámenes, esperas que...

a) Algún nerd caiga rendido a tus pies.

b) Tu cerebro no te falle.

c) Un meteorito destruya tu escuela, que a tus profes los abduzca un extraterrestre... o mínimo que les dé diarrea.

- En todos los exámenes...

a) Aplicas el "Ave María dame puntería".

b) Empiezas respondiendo lo más fácil, como escribir tu nombre, por ejemplo.

c) Colapsas en la primera pregunta... y en la segunda y en la tercera...

- Al entregar tu examen...

a) Te sientes tan confiada o preocupada como los que te dejaron copiar.

b) Le das una buena persignadita.

c) Ya sabes que estás reprobada.

LOS EXÁMENES...

MAYORÍA DE A

¡Te temen a ti!

Pese a que no eres la mejor estudiante del mundo, es obvio que

los exámenes no te asustan, y sin importar cómo o cuándo se aparecen, siempre tienes una solución: ¡copiar! Te has convertido en una estrella del acordeón y aunque hasta ahorita te ha ido muy bien y ningún maestro te ha cachado, ¡debes tener cuidado! Ser una copiona no está cool, te engañas a ti misma y ni siquiera tienes idea de lo que realmente eres capaz. Intenta dejar de hacerlo, estudia y confía más en ti.

MAYORÍA DE B

¡Agilizan tu mente!

Aunque no eres fan de los exámenes… ¡Espera! En realidad nadie es fan; como sea, lo importante es que eres lo suficientemente aplicada y cuando aparecen, las neuronas de tu cerebro se activan, lo aprendido se hace presente y enfrentas cada pregunta con valor, eficacia y un toque de entusiasmo, ¡bien por ti! Sigue así y verás que además de los besos de tu galán, nada más te hará temblar… bueno quizás el frizz en el cabello, pero ése nos pone a temblar a todas.

MAYORÍA DE C

¡Congelan tus sesos!

Les temes tanto que seguramente sudaste al responder este test… ¡No te creas! ¿O sí lo hiciste? ¡Tranquila! Si bien algunos exámenes parecen armas de tortura psicológica, la

verdad es que todos son inofensivos y tienen una solución, y ésa vive dentro de ti, así que relájate, sigue leyendo y más adelante encontrarás algunos tips que te ayudarán a vencer el temor. ¡Sí se puede!

¿EL TEMOR TE PERSIGUE?

Sabes que los exámenes son tus peores enemigos si antes o durante su realización…

- Te mantienen despierta y oculta bajo las sábanas.
- Tu corazón palpita más rápido que cuando ves a tu crush.
- Se te forma un nudo en la garganta imposible de desatar.
- Aunque bebas agua no logras humectar la boca ni los labios.
- Sientes las articulaciones tan rígidas que no te puedes mover.
- Tus manos y axilas se convierten en una abundante fuente de sudor.
- Sientes que tu lunch se va a salir por donde entró.
- Te quedas sin aliento ni respiración.
- Tu mente está en blanco.
- Olvidas tu idioma y te cuesta trabajo leer.
- Tiemblas como gelatina y no está haciendo frío.
- Te rindes sin siquiera empezar a luchar.

¡QUÉ MELLO!

Si lloras más en un examen que con una tierna peli de amor, ¡abraza este book! Sécate las lágrimas, límpiate el moco, deja de temblar y checa algunos tips infalibles contra el "mal del examen".

- No exageres. Considera los exámenes como requisitos académicos y no como pruebas de vida o muerte.
- No te proyectes. La calificación en un examen jamás definirá quién eres como persona, siempre serás más que un seis o un diez.

- No te predispongas. No juzgues ningún examen sin antes conocerlo, hay exámenes fáciles que se complican por tu actitud.
- Libérate de presiones. Mientras estudias, y al momento de contestar el examen, olvídate del qué dirán, de las expectativas de tus padres y hasta de la calificación que debes alcanzar; si lo disfrutas, ¡vas a aprobar!
- Piensa positivamente. La buena vibra es básica, en cuanto sepas que hay examen tira al bote de basura ese chip de pánico. Piensa algo: si estudias, ¿por qué habrías de reprobar?
- Prepárate bien. No hay mayor enemigo para el miedo que la confianza y la preparación, así que ponte las pilas, cree en ti, pon atención en clases (despídete de los distractores) y antes de un examen date un tiempo para leer y entender cada tema.

¡PATÉALE EL TRASERO AL MAL DEL EXAMEN!

Ahora que comprendiste que la confianza y la preparación son importantes para superar el temor, aplica los siguientes tips y aprueba todos los exámenes que se te aparezcan de aquí a tu graduación:

ANTES DEL EXAMEN...

La cueva del saber. Para estudiar y concentrarte al cien es importante contar con un lugar cómodo, relajado y sobre todo alejado de distracciones. Puede ser tu habitación, tu baño, la azotea, una biblioteca o hasta un parque.

- Acepta el reto. Tus profes no serán abducidos ni les dará diarrea. Si ya tienes un examen programado, ¡enfréntalo! Crea un plan y horario de estudios acorde con la dificultad de la evaluación y llévalo a cabo. ¡No dejes todo a última hora!
- Diversifícate. No te claves con una sola técnica de

estudio, prueba varias, mézclalas y utiliza la más adecuada a la materia. Las más recomendables son memorización, comprensión de lectura, esquemas, mapas mentales, asociación de palabras, autoevaluación y autoexposición.

- Organízate. Si tienes más de un examen en puerta, dedícales tiempo a todas y cada una de las materias. Empieza por las fáciles, luego sigue con las hardcore y deja al final las regulares.
- Come bien. La dieta del examen sólo sirve para bajar de calificaciones, porque un cuerpo mal alimentado jamás podrá tener un cerebro bien concentrado. ¡Come frutas y verduras!
- Despeja tu mente. Si ya cumpliste con tu dosis de estudio programada, ¡cierra los cuadernos! Sal de tu cueva y diviértete, relájate, pásala bien y después regresa a estudiar. Unos besos de tu galán te caerían perfecto.
- Equípate bien. Ten listos dentro de tu mochila todos los materiales que vayas a necesitar para resolver la evaluación.
- Duérmase niña, duérmase ya. Lo leíste cantando, ¿cierto? En fin, lo que te decimos es neta, sin importar cuánto creas que te falta estudiar, ¡no te desveles! Si lo haces, reducirás tu concentración y acabarás olvidando lo que sí sabías.

DURANTE EL EXAMEN...

- Elige un buen lugar. Aunque no lo creas, la primera fila es la mejor, pues además de estar libre de distracciones, también reduces el acoso de tus profesores, ya que ellos suelen concentrarse más en los que se sientan hasta el fondo.
- Échate porras. En cuanto escribas tu nombre, repite en voz baja (o en tu mente): "¡Voy a aprobar! ¡Soy la mejor! ¡Voy por el diez!", y el nerviosismo se reducirá.
- De menor a mayor. Si la pregunta está difícil, ¡next! No te quedes mirando al techo esperando la respuesta correcta, porque quizá jamás llegará, mejor aplícate y contesta las que sí te sabes y deja las complicadas hasta el final, verás que una vez que estés encarrilada, las

respuestas empezarán a llegar.

- No corras. Hay personas que por temor o desesperación contestan súper rápido y mal. ¡No lo hagas! Si el profe te dio una hora, tómate tu tiempo y aprovecha los sesenta minutos, si acabas antes, utiliza algunos para revisar o corregir.
- Evita copiar. Al hacerlo pones en riesgo tu imagen, tu reputación y hasta tu calificación.
- Sin titubeos. Si por algún motivo te das cuenta de que las respuestas de la chica de al lado son diferentes a las tuyas, ¡no las cambies! Confía en ti, en tus conocimientos y en tu instinto.

¡APLICA ESTOS SECRETOS!

Existen muchísimos tipos de exámenes, ¡y todos se pueden aprobar! Si lo dudas, sigue leyendo, conoce los más comunes y la manera más efectiva de aprobarlos. ¡De nada!

- Oral. Comprende más de lo que intentes memorizar, sonríe (rompe el hielo), respira, habla claro y con calma; si tienes dudas, haz una pausa, recuerda y continúa. Siempre mira al infinito y escucha antes de contestar.
- Opción múltiple. Si tienes dudas, empieza por eliminar las opciones que sabes que de plano están mal. Si la duda sigue utiliza tu lógica, tu intuición o de plano tu puntería, pues en una de ésas la suerte te puede ayudar.
- Pregunta abierta. Sé breve y concreta, responde sólo lo que se te pregunta y evita los choros o te confundirás. Escribe claro y con bonita letra.

Por último, Ximena Sandino sugiere que antes de un examen comas un dulce, pues el azúcar te ayudará a la concentración; también puedes realizar ejercicios de vocalización en voz alta: ¡A O A O!, te servirán para eliminar el estrés y trabajar las respiraciones que oxigenarán tu cerebro.

¡NO!
GRACIAS

- CAPÍTULO 4 -

EXCESOS

A MÍ TAMBIÉN

Se me pasaron las copas **116**
Me da asco la comida **123**
Me sobran kilos **130**
Me ofrecieron drogas **139**

#AMÍTAMBIÉN

Se me pasaron las copas

¡Y se siente horrible! ¿Cierto? Todo empieza como un juego, como una manera equivocada de querer ser cool. Una copa trae otra copa, y sin darte cuenta el alcohol te toma a ti: deforma tu percepción del mundo, altera tu mirada, traba tu lengua, ensordece tus oídos, golpea tus rodillas, acaba con tu equilibrio, secuestra tu razón y te convierte en la versión más pirata de ti misma: una chica incapaz de distinguir entre lo correcto y lo incorrecto, entre lo cool y lo ridículo. Y a la mañana siguiente despiertas con una bomba en la cabeza, unas náuseas horribles, un cutis megamaltratado, una deshidratación escalofriante y la angustia de no poder recordar con exactitud qué fue lo que hiciste; y si lo recuerdas, te condena a vivir un incómodo y penoso arrepentimiento.

¿POR QUÉ SE ME ANTOJA?

Según la Consulta Juvenil que el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA) y el Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la UNAM realizaron en 2012, los principales motivos

por los que una adolescente prueba el alcohol por primera vez son:

- Curiosidad
- Problemas en casa
- Tristeza (broncas con el novio)
- Soledad
- Incomprensión
- Aceptación
- Popularidad
- Problemas escolares

Lo primero que una persona pierde bajo la influencia del alcohol es la conciencia, el estilo y la actitud, ¿lo dudas? Entra a YouTube y escribe "borrachos", enseguida aparecerán más de un millón de videos; y si escribes "borrachas", más de cien mil. Checa algunos y descubre que emborracharse es todo menos divertido, o mejor aún, haz memoria y recuerda cómo la pasaste la primera vez que el alcohol te tomó a ti o a algun@ de tus amig@s. ¿Hicieron el ridículo? De lo que sí estamos seguros es de que tú o la persona a quien viste borracha hizo algo que jamás hubiera hecho en sus cinco sentidos.

#AEllaTambién

Es muy probable que en tu primer acercamiento al alcohol, las siguientes frases se hayan hecho presentes: "sólo una probadita", "no pasa nada", "para que te pongas en ambiente", "las de tu edad ya toman", "vas, yo te cuido", "yo te enseño", "¡no seas miedosa!". Y como en cualquier actividad nociva para tu salud, existe la posibilidad de que la sugerencia haya venido de parte de alguno de tus friends o hasta de tu propio galán, tal y como le

pasó a Ceci, chica de 17 años que con pena recuerda la primera vez que probó el alcohol: "Fue hace dos años, en una fiesta con mis amigos de la secundaria; había mucho alcohol y todos estaban tomando menos yo, así que empezaron a ofrecerme, a insistirme y a presionarme para que lo probara, lo hice y la verdad me gustó, así que seguí tomando hasta que me sentí mal, todo a mi alrededor daba vueltas y como no podía ni caminar me tuvieron que llevar cargando a mi casa. ¡Me puse pésimo! Y al día siguiente, además del dolor de cabeza, me sentí muy apenada por el ridículo que hice, pues me comentaron que no paraba de bailar y quería besar a todos los chicos, aunque yo sólo recuerdo a tres".

#TAMBIÉNENMÉXICO

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones 2011 de IAPA, en la Ciudad de México las chicas comienzan a beber alcohol entre los trece y los quince años de edad, y son estas chicas quienes abusan del alcohol con más frecuencia que los hombres.

Según datos proporcionados por el Gobierno Federal en la Encuesta Nacional de Adicciones 2011, el porcentaje de adolescentes mexicanos de 12 a 17 años que alguna vez han consumido alcohol pasó de 31.7% en 2008 a un penoso 42.9% en aquel año.

En los Centros de Integración Juvenil se atienden cerca de cien mil casos de alcoholismo al año, de los cuales entre 40 y 45% son pacientes menores de edad; de esta cifra, 25% son mujeres.

CON LA CABEZA MAREADA

La vida sumergida en alcohol es más peligrosa y triste de lo que te imaginas; primero porque al tener una percepción distorsionada del mundo, te enfrentas a él sin inhibiciones ni temores, te expones a todo tipo de peligros. De acuerdo con el doctor Ángel Prado, director general adjunto de operación de los Centros de Integración Juvenil, una chica que bebe de manera excesiva corre un riesgo muy alto de padecer los siguientes problemas:

- Intoxicación
- Rechazo social, familiar y personal
- Aislamiento
- Dependencia
- Expulsión escolar
- Desarrollo deficiente del cerebro
- Víctimas de la delincuencia
- Depresión
- Bullying
- Relaciones sexuales sin protección
- Contagio de enfermedades de transmisión sexual
- Embarazos no deseados
- Violaciones
- Enfermedades como hígado graso y cirrosis hepática
- Muerte por alcoholismo

CON LAS COPAS ENCIMA

Como habrás podido observar, beber no es cool ni divertido, de hecho es una práctica que sin darte cuenta te convierte en una persona cero agradable. Para comprobarlo, te compartimos una lista en la que describimos a las bebedoras más comunes y las razones por las cuales se les percibe con desagrado. Conócelas, evítalas y aléjate del alcohol antes de convertirte en una de ellas:

Su valor y furia se desatan a la menor provocación, así que cuidado y le toques un

LA CHUPERSENSIBLE

Expresa todas sus tristezas entre lágrimas y fluidos nasales. Nada la consuela, y

LA CHUPERSEXY

En sus cinco sentidos suele ser bastante insegura e introvertida, pero una vez que su

LA CHUPERFÁCIL

LA CHUPERLOSER

Pierde todo el estilo y hace cosas súper ridículas que hacen reír a muchos y a otros

LA CHUPERCRAZY

LA CHUPERLEADER

LA CHUPERLOTODO

Puede que no sepa nada de química, pero sí conoce el nombre y sabor de más de

LA CHUPERGUAK

LA CHUPICHAMPION

LA CHUPERESPONJA

LA CHUPERNECIA

Aunque su ebriedad es notable, siempre dice "la última y nos vamos" ¡como diez

LA CHUPERILUSA

LA CHUPERMAGA

Nadie la ha visto tomar, pero todos la han visto borracha.

¿PARAR ES FÁCIL?

Obvio no, al iniciarte en esta práctica adictiva, inconscientemente tu consumo pasa de un trago a una copa, de una intoxicación anual, a una mensual o semanal, y así hasta que te mantienes en estado etílico todos los días y desarrollas una dependencia capaz de destruir tu vida.

#EnVozDelExperto

De acuerdo con el doctor Ángel Prado García, "alrededor de 42% de los adolescentes en México han consumido alcohol, 4% de estos consumidores desarrollan dependencia. Desafortunadamente, esta cifra va en aumento, lo cual tiene que ver con la cantidad de lugares en los que se pueden conseguir bebidas alcohólicas con facilidad". ¡Está cañón!

¿ES COOL ESTAR EBRIA?

Seguro habrá quien diga que sí, pero la neta es que para nada. Además de poner en riesgo tu vida y de crear una adicción peligrosa, podrías terminar así:

- Vomitando igual de espantoso que la protagonista de *El exorcista*.
- Caminando como personaje de *The Walking Dead*.
- Oliendo como recién salida de un panteón.
- Bailando como si estuvieras recibiendo un electroshock.
- Aceptando ser la novia del sapo más feo del charco.
- Teniendo dolores estomacales más fuertes que los cólicos premenstruales.
- Perdiendo el dinero, las llaves, el iPhone y hasta la dignidad.
- Tomando bebidas adulteradas o hasta la famosa "agüita de riñón".
- Protagonizando un penoso video viral.
- Abusada, infectada con una ETS o embarazada.
- Perdonando al patán que te puso el cuerno.
- Hablando un idioma que nadie conoce.
- Haciendo twerking con la pared.

ESQUIVA EL ALCOHOL

Sabemos que evadir las invitaciones insistentes a beber no es fácil, por eso, y para que le digas "no" al alcohol de manera cool y efectiva, te compartimos algunas frases a prueba de invitaciones alcohólicas.

"No gracias, yo los veo."
"Gracias, ya soy feliz."
"No puedo, estoy tomando medicina."
"¡Sorry! Soy la conductora designada."
"No, me pongo mala copa."
"No, gracias, soy alérgica al ridículo."
"Mi religión me lo prohíbe."
"No hace falta, lo que ves es lo que soy."
"Mañana tengo examen."
"Me da pena estar borracha."
"No puedo, el olfato de mis papás es más efectivo que el alcoholímetro."

¡BUSCA AYUDA!

Tienes broncas con tu consumo de alcohol si...

- Debido a él sufres problemas sociales, familiares, escolares, sentimentales y económicos.
- Tu tolerancia a la bebida es cada vez mayor.
- No puedes pasar más de una semana sin ingerir una gota de alcohol.
- Asumes que alcohol es sinónimo de diversión.
- Cualquier pretexto es bueno para beber.
- Te irrita que cuestionen tu manera de tomar.
- Te invade la culpa luego de beber.
- Presentas lagunas mentales.

#NECESITOAYUDAPROFESIONAL

Actualmente hay 116 Centros de Integración Juvenil en todo México y la Secretaría de Salud tiene alrededor de 360 centros de atención primaria en adicciones.

Visita: www.cij.gob.mx

Línea de ayuda: (01 55) 5212 1212

#PONTEAPRUEBA

El chupe… ¿te quiere chupar? Descubre si el alcohol te quiere atrapar entre sus garras. Elige entre las dos opciones y marca tu respuesta con un X:

- ¿Casi todos tus amigos ya se alcoholizan?
  - Sí ( )
  - No ( )
- ¿Algún familiar, novio o BFF te ha invitado una bebida alcohólica?
  - Sí ( )
  - No ( )
- ¿El alcohol aparece en todas las fiestas a las que asistes?
  - Sí ( )
  - No ( )
- ¿Ya experimentaste tu primera borrachera?
  - Sí ( )
  - No ( )
- ¿Sabes lo que es una resaca?
  - Sí ( )
  - No ( )

MAYORÍA DE SÍ

Obvio estás en riesgo de generar una gran y absoluta dependencia al alcohol, lo que acabará por convertir tu vida en un infierno. Lo mejor es que ya le pares y evites por completo el consumo de estas bebidas; si no,

por lo menos trata de beber en menor cantidad, con menor frecuencia y con más responsabilidad. Recuerda que si bebes en exceso, el alcohol te consumirá a ti.

MAYORÍA DE NO

Hasta ahorita estás a salvo de los falsos placeres ofrecidos por el alcohol, pero no bajes la guardia y mantente alerta ante cualquier amenaza. Si no quieres y no te interesa consumir bebidas alcohólicas, aléjate de ellas y de las personas que las consumen. Si te vas a intoxicar, que sea sólo de felicidad y de cosas positivas.

#AMÍTAMBIÉN

Me da asco la comida

No hay duda, aquí la única gorda soy yo.” Es la conclusión a la que llegas después de torturarte viendo el Victoria’s Secret Fashion Show, con todos esos ángeles de alas grandes, tangas diminutas y brillos de lentejuela a las que nada se les mueve. Y lo piensas también al encontrar en Instagram o We Heart It imágenes de cuerpos parcializados, perfectos, con cinturas diminutas sin rostro, con la “cualidad” de esconderse a la perfección detrás de una hoja de papel tamaño carta. ¿Qué pasa con la evolución genética de tu familia? ¿De dónde salen todas esas mujeres súper delgadas, perfectas y sexys? ¡Son millones y están por todos lados! Como si tener un cuerpo definido fuera tan fácil.

Todo lo anterior apunta a que la única chica con rollitos eres tú. También eres la única con muslos enormes y brazos gigantes. La única que no se siente feliz con lo que ve en el espejo, con la forma de sus mejillas, ni con su estómago que —remilgoso como es— odia la grasa, evita los dulces ¡y la comida en general!, a la que consideras tu enemiga. Nadie sabe del dolor de asistir a las fiestas familiares, a casa de tus abuelos, al café con tus amigas, porque todas las reuniones giran en torno a la comida. Eres la única que sabe lo que pasa luego de que desayunas fruta o comes a la fuerza lo que preparó tu mamá, quien además te dice que “ya estás muy flaca”. La única que sabe de calambres en el estómago, dientes astillados y uñas quebradizas, de tristeza y depresión, que no desaparecen ni al haber alcanzado la meta de los 45 kilos. Lamentablemente, no serás la única que acabará en Urgencias tratando de explicar cada moretón en tu cuerpo y a qué se debe tu excesiva caída del cabello.

#TAMBIÉNENMÉXICO

SEGÚN LA SECRETARÍA DE SALUD,EN MÉXICO CADA AÑO SE REGISTRAN VEINTE MIL NUEVOS CASOS DE ANOREXIA Y BULIMIA, Y LA EDAD PROMEDIO DE INICIO ES ENTRE LOS 14 Y LOS 17 AÑOS.

#PONTEAPRUEBA

¿MALA RELACIÓN CON LA COMIDA?

Es normal que a veces comamos de más, o incluso que se te vaya el hambre por un examen súper importante, pero es básico reconocer si tienes algunos conflictos al relacionarte con la comida. Responde…

- Cuando tienes la primera cita con el chico que te trae loca...
  - a) La caja de galletas (sí, la caja completa) desaparece misteriosamente de la alacena.
  - b) No duermo bien la noche anterior y sólo hoy no como mi postre favorito.
- Eso de las dietas...
  - a) Es algo en lo que me he vuelto experta. Las he probado todas, hasta la de no comer nada, excepto jugo de toronja tres días… ¡y bajé cuatro kilos!
  - b) No son para mí, estoy en mi peso y no

me gusta privarme de nada; además, lo desquito en la bici.

- ¿Cómo te sientes respecto a la talla de tus jeans?

a) Soy tres, pero creo que me veo súúúúúper caderona.

b) Bien, mi talla ha crecido conforme pasan los años. Uso entre siete o nueve y me siento genial.

- Las veces que evitas el desayuno es...

a) A diario, ¡la prisa por llegar al cole es el mejor pretexto para rechazar los huevos revueltos que preparó mamá!

b) Esteeee, ¿por qué no habría de desayunar?

- ¿Buscas hashtags como #thinspiration o #thinspo en redes sociales?

a) Sí, para admirar los cuerpos que quisiera tener y asustarme con las obesas que a veces suben a la red.

b) No, al contrario, creo que hay gente que comparte cosas que no son sanas.

- En la escuela, ¿cómo te sientes?

a) Cansada, con sueño, con calambres y hormigueo en piernas, ¡ha de ser porque la clase es hipermala!

b) A veces aburrida, pero para despertar participo en clase.

- ¿Cómo es tu menstruación?

a) Tan rara como yo, a veces llega y a veces no...

b) Normal, mensual, puntual y... ¡fastidiosa!

- Para ti, lo más importante es...

a) La apariencia, ser popular y parecerme a

una de las chicas de Instagram que pueden tocarse el ombligo pasando el brazo por la espalda, ¡son geniales!

b) Mis calificaciones, mis amigos y mi mascota. Claro, verme bonita y tener ropa para estrenar en la próxima fiesta.

9. Si tus amigas te invitan un café...

a) No voy, se la pasan comiendo pasteles y bebidas que tienen demasiada azúcar.

b) Sugieres ir a tu pastelería favorita... ¡yomi!

10. Cuando tu mamá te dice "a comer", generalmente respondes:

a) "No tengo hambre", "ya comí" o "cenaré en casa de mi amiga".

b) "Ojalá sea mi platillo favorito, ñam."

11. ¿Alguna vez alguien te ha llamado "gorda"?

a) Sí, mi ex novio y no lo puedo olvidar; vivo para tratar de probarle que está equivocado.

b) Sí... pero ¿y qué? ¡Ni que ellos supieran más que mi nutriólogo!

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

Estás obsesionada con los estereotipos y piensas que lo importante es el exterior, pero quizá tu hábito de evitar la comida sea sólo la respuesta a un problema emocional. Haz hecho de todo con tal de parecerte a lo que consideras perfecto, y sin querer, estás

poniendo en riesgo tu salud y tu vida. La ausencia de menstruación y las sensaciones de hormigueo y cansancio, así como tu falta de atención en el colegio, son señales de alarma. De hecho, tu desinterés por asistir a reuniones y eventos no sólo es por la presencia de comida, sino porque de esta forma te expones: no hay manera de esconder tu cuerpo, de librarte de las miradas y de los juicios. ¡Cuidado! Podrías padecer un trastorno alimenticio como anorexia o bulimia.

MAYORÍA DE B

Tu salud es buena y tu relación con tu cuerpo es perfecta, estás feliz con lo que ves en el espejo y lo que te llevas a la boca. Te encuentras en tu peso y no temes comerte el postre que te encanta. Sabes que a tu edad tu metabolismo está a tu favor y te mantendrás en forma gracias al partido de soccer que tendrás este sábado. Para ti, usar talla nueve es la gloria y amas lo que está dentro de tus jeans, ya que te aceptas, te cuidas y te alimentas adecuadamente, sin excesos, pero sin privarte de nada. Bien por ti.

ALGO ESTÁ MAL

Si los anteriores signos de alarma no son suficientes, aquí te dejamos otra lista que te indicará si podrías estar padeciendo algún desorden alimenticio.

- Prefieres comer sola.
- Ni de chiste pruebas alimentos altos en calorías, grasosos, fritos o capeados.
- Discutes con tus padres por las raciones de comida que te sirven, te parecen enoooooormes.
- Cortas la comida en pedacitos durante hooooooras.
- Bebes muchísima agua, antes o durante las comidas.
- El consumo de productos light o sin azúcar te obsesiona.
- Cuentas las calorías de todo.
- Realizas mucho ejercicio físico, hasta caer de cansancio.

COMER O NO COMER

Algunas de las actitudes anteriores podrían ser síntomas de los dos padecimientos que asesinan a más chicas en el mundo: la bulimia y la anorexia. Ambas se caracterizan por adoptar conductas que te alejan de una alimentación sana. Por ejemplo, en la primera consumes comida en exceso (“atracón”), después te arrepientes y eliminas lo consumido a través de vómitos o laxantes. En la anorexia, la pérdida de peso (provocada) va acompañada de una distorsión de la imagen corporal y el rechazo a los alimentos. Las dos tienen en común el miedo a engordar, lo que afecta los sentimientos y autoestima de

quien las padece. Más allá de no comer, las chicas que sufren estas enfermedades no están satisfechas con ellas mismas y sienten que no son tan lindas, ni tan delgadas, ni tan atractivas.

¿SABÍAS QUE...?

UNA DE LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS DE TRASTORNOS COMO LA ANOREXIA Y LA BULIMIA ES EL DAÑO A LAS NEURONAS POR FALTA DE ALIMENTO.

La psicóloga Claudia Casali, miembro de TRIA (Centro de Tratamiento e Investigación de Anorexia, Bulimia y Obesidad de México), asegura que aunque las pacientes comparten síntomas, se tiene que entender cada caso desde su particularidad y antecedentes familiares. Sin embargo, también es importante el discurso social: sus relaciones, el culto a la imagen y los ideales de la sociedad con respecto al cuerpo delgado. "Todas estamos expuestas, pero no todas respondemos igual; lo hacemos según nuestra historia individual. Hablamos de generalidades para tratar de entender el fenómeno y la problemática, pero no habrá dos anoréxicas o bulímicas iguales. Por eso es importante darles espacio a esas chicas, escucharlas, hablar con ellas y que ellas mismas se conozcan y se escuchen desde su singularidad."

ANA Y MÍA NO SON TUS AMIGAS

Desafortunadamente, quienes no han recibido apoyo médico y psicológico exhiben en sus perfiles, blogs y videos imágenes de sus costillas y piernas delgadísimas, sus tips para bajar de peso, así como ejercicios y acciones peligrosas para invitar a más chicas a unirse a la "búsqueda de la perfección". Se llaman a sí mismas "princesas" y muestran a estas enfermedades como algo cool. También se encargan de viralizar retos como el de "la hoja", que consiste en comprobar a través de fotos que su cintura no es más ancha que una hoja tamaño carta. Estas webs ProAna (anorexia) y ProMía (bulimia) no te dejan ver las consecuencias de adoptar este estilo de vida, ya que la

inanición (falta de alimento) causada por estos trastornos desencadena problemas físicos, que van desde calambres y hormigueo en piernas y brazos, baja presión arterial, huesos frágiles y pérdida de la menstruación (amenorrea), hasta desmayos, uñas quebradizas, pelo débil, dientes descalcificados, disminución del tamaño del corazón y… ¡la muerte!

DECLÁRATE EL AMOR, NO LA GUERRA

1. Deja de llamarte "vaca", "cerdo", "gorda", ¡no lo estás! Además, nadie es perfecto. El secreto es dejar de verte menos en el espejo y hacer actividades sanas y positivas, entre ellas ir a fiestas, hacer deporte y comer en familia.
2. Haz una lista de todo lo que te gusta física y emocionalmente de ti. Escribe cosas como "soy la de mejores calificaciones", "hago poemas magníficos", "tengo mil amigas que me aman", "mi carácter es de envidia", y así.
3. Tú eres única, diferente, especial, lo mismo que tu anatomía. Aceptarte como eres es la primera muestra de amor hacia ti misma.
4. Puedes mejorar. ¿No te gustan tus piernas?, ¡haz sentadillas, súbete a la bicicleta o sal a correr! Eres dueña de tu cuerpo y de ti depende cuidarlo, mantenerlo sano y moldearlo. No te quedes sentada en el sillón. Tener la panza plana es posible con ejercicio y una alimentación sana.
5. Olvida las dietas "mágicas", todas tienen rebote o efecto yo-yo y en unos meses es seguro que aumentarás de peso. Mejor visita a un nutriólogo que te oriente para comer sanamente.
6. Aliméntate bien y a tus horas. Recuerda las indicaciones del plato del buen comer propuesto por la Secretaría de Salud y que viene en el capítulo de #MeSobranKilos

#AEllaTambién

"En boca cerrada no entran kilos", "#motivation", "las princesas no lloran", "#skinny", "nada sabe mejor que el sabor de sentirse delgada" y "#THINSPO" son algunas de las frases que están en su blog e Instagram, acompañadas de fotos en las que, tumbada sobre la hierba, se sube la blusa y muestra sus costillas pegadas a la piel. "A los 13 años me di cuenta de que el ejercicio no bastaba y las dietas no eran tan efectivas como prometían. Sin pensarlo, dejé de comer. Aunque bajé de peso, mi aspecto tampoco me satisfacía, y a los 15, con sólo cuarenta kilos, empecé a comer sólo galletas saladas. Llegué incluso al grado de llevar siempre una servilleta de papel o un kleenex para escupir mi saliva, ya que había escuchado que al día se producen entre un litro y un litro y medio de saliva y no quería que el líquido me inflara el estómago; también odiaba la estimulación que se producía al ver comida y sentir la boca inundada. La voluntad no basta para alguien que se siente tan sola y las palabras de amigos, padres y expertos no alcanzan para entender lo que ocurre. Vomitar se me ha hecho un hábito y ahora que he intentado dejarlo, no puedo. Todo lo que como lo devuelvo, como si mi cuerpo ya lo hubiera aprendido y rechazara toda la comida, la cual me produce miedo y culpa. Entonces llega la ansiedad y creo que me seguirá hasta la muerte. Igual que este olor a vómito." Anónimo, 18 años.

#EnVozDelExperto

La psicóloga Casali nos hace esta pregunta: ¿Por qué se busca la delgadez extrema? "La adolescencia es una época de duda, hay un encuentro con los otros, con la sexualidad. Las chicas se están despidiendo de su etapa infantil para llegar a otra. Cuando las niñas no están preparadas para enfrentarla, pueden presentar problemas de alimentación. Lo que encuentran en ellos es desilusión y fracaso, porque aunque lleguen a estar en el peso que se han impuesto, no cambia nada, porque ahí no está la respuesta. Piensan: '¡Ah!, entonces no son los cincuenta kilos, son 45', y al llegar a esa meta creen: 'Entonces, ¡tengo que llegar a los cuarenta!'. No hay satisfacción porque es un ideal imposible de alcanzar.

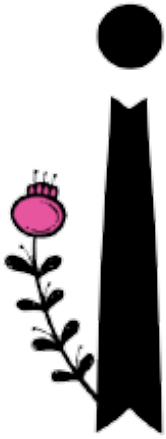
"Como especialistas debemos construir con ellas un tratamiento, hacer que surjan las preguntas '¿qué me pasa?' y '¿por qué'. El tema es entender que están sufriendo, que no pueden darse cuenta de lo que les ocurre y que necesitan compañía hasta dar con un profesional que lo trate. Las pacientes sufren un rechazo doloroso de lo que son, su necesidad de controlar su cuerpo las lleva a la tristeza, a la desesperación y a los pensamientos autocríticos. Hay un perseguidor interno que todo el tiempo les dice que no es suficiente.

"No eres sólo un cuerpo que pesa 35 o 40 kilos, ¿qué más eres? ¿Eres inteligente, graciosa, creativa, sabes dibujar, bailas bonito, eres chistosa o incisiva, irónica, contestataria, rebelde?, ¿qué más eres? Hay muchos caminos, pero debes saber elegir

cuál tomar, ¿el que te lleva al malestar o aquel donde puedas encontrar preguntas como éstas?: '¿por qué te pasa esto?', '¿quién habita en ese cuerpo con exceso de delgadez?'. Detrás de estos padecimientos hay chicas que no saben aún quiénes son y de qué manera serlo. Hay que abrir la posibilidad de hablar para que sepan qué pasa con ellas."

#AMÍTAMBIÉN

Me sobran kilos



Qué ropa tan cool la de ese aparador! Te enamoras de unos jeans ajustados y te metes despavorida a la tienda a buscarlos. Mientras husmeas en las repisas, llega una empleada del lugar para preguntar: “¿Te puedo ayudar en algo?, ¿qué talla buscas?”. Aunque te da pena, respondes con voz baja: “Extra large, por favor”. En el vestidor la cosa se empieza a poner difícil, pues los jeans no te entran; te estiras todo lo que puedes y aguantas la respiración para conseguirlo. Tus movimientos como de contorsionista china ayudan a lograr tu cometido, pero tus kilos de más se desparraman por todos lados y no puedes mantener sumida la panza sin correr el riesgo de que el botón de los jeans salga disparado como tapón de sidra. Te ves al espejo y tu deseo por estrenar ropa se desvanece. Como otras veces, te pruebas un buen de prendas y nada te queda. Los últimos rastros de tu cintura están por desaparecer, y sobresalen grandes pliegues de tu abdomen, al igual que de tu espalda. La realidad es que tienes sobrepeso y necesitas hacer algo al respecto.

El inconveniente más leve de la obesidad es que no te quede la ropa que te gusta, lo más grueso son los trastornos de salud que puede provocar. Éstas son algunas herramientas que te ayudarán a conocer y a vencer al sobrepeso y la obesidad.

#EnVozDelExperto

"Es importante que dejes de pensar que estar gordita es sinónimo de ser sano o fuerte; no creas que si tienes obesidad es porque te estás desarrollando y con la edad bajarás de peso. Esa visión es una falta de conciencia, no sólo de una persona con esa enfermedad, sino también de su familia, su vínculo más cercano. Las probabilidades de que un niño obeso se convierta en un adulto obeso son de ochenta por ciento. Si ya existe el problema desde la infancia, nadie debe dejarlo pasar." Julieth Puello Castro, nutrióloga de la Fundación Mídete.

#PONTEAPRUEBA

Este test sirve para saber si una persona tiene obesidad (la enfermedad que se caracteriza por el exceso de tejido adiposo en el cuerpo) y también su grado. Consigue una cinta métrica, abre la calculadora de tu celular y saca tu propio Índice de Masa Corporal

(IMC). Este dato se obtiene dividiendo tu peso entre tu estatura al cuadrado. Por ejemplo, si pesas 57 Kg y mides 1.52 m entonces divides 57 entre 2.31. Tu IMC es de 24.67. ¡Ahora haz tu propio cálculo!

¿CÓMO SALISTE?

De 25 y hasta 26.9= ¡Tienes sobrepeso! (por un pelito no tienes obesidad).

De 27 a 29.9= Obesidad de primer grado (ni te rías, estás sumando puntos para ser diabética).

De 30 a 39.9= Obesidad de segundo grado (tu salud y vida están en riesgo).

Más de 40= Obesidad de tercer grado (de plano, personas con este nivel viven en un polvorín de dinamita).

AHORA, CALIFICA TUS HÁBITOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que la causa principal del sobrepeso y la obesidad es un "desequilibrio energético", pues comemos más calorías de las que gastamos. ¿Estás haciendo esto? Responde con toda sinceridad.

- Cuando vas al cine, ¿qué compras en la dulcería?

a) Palomitas y refresco gigantes, además de unos nachos; todo para mí solita.

b) Palomitas, pero las comparto con alguien.

c) Depende, si no he comido un helado últimamente, ¡me compro uno!

- ¿Haces ejercicio?
  a) No, me choca sentir todo el cuerpo sudado y así.
  b) ¿Sacar a pasear a mi perro cuenta?, ¿y la clase de educación física también?
  c) Sí, desde chiquita voy a natación, karate y ballet, ¡no puedo dejar de hacer deporte!
- En una comida familiar, ¿qué hay para beber?
  a) Refresco, ¡mi papá se toma un litro completo o más!
  b) Agua de frutas.
  c) Agua natural o bebidas bajas en calorías.
- En una comida, ¿alguien te ha dicho: "¡Qué bárbara!, deja algo para el perrito"?
  a) Todo el tiempo, me gusta comer mucho y de todo.
  b) Una vez, cuando tenía mucha hambre y me hicieron mi comida favorita.
  c) No, como bien, ¡pero sin exagerar!
- ¿Comes a tus horas?
  a) Nooo, es que salgo corriendo de casa y a veces ni desayuno.
  b) A veces, porque mi mamá se encarga de eso.
  c) ¡Claro! Cinco comidas diarias para mantener a raya a mi metabolismo.
- Necesitas ir al súper y está a siete cuadras de tu casa, ¿en qué te vas?
  a) En coche o en transporte público, pero antes investigo si tarda mucho la entrega a domicilio, ¡qué flojera salir!
  b) De ida me voy caminando y me regreso

en taxi, ¡hace mucho calor!

c) Me voy en bici o corriendo, no está tan lejos.

MAYORÍA DE A

Comes sin ninguna restricción y con trabajos haces una sentadilla cuando se te cae un lápiz. ¡Vas en sentido contrario! Aunque te encuentres en tu peso ideal, estás haciendo todo lo posible para sumar kilos. Será mejor que sigas leyendo este capítulo y cambies de hábitos a la velocidad de un rayo.

MAYORÍA DE B

No eres de las chicas que se quiere meter a la boca todo lo que encuentra en el camino, pero tampoco haces las mejores elecciones a la hora de comer. Además, te falta ser más constante con el ejercicio, pues activarte un día y descansar cuatro saca de onda a tu cuerpo. No estás taaaan mal, sólo necesitas realizar unos pequeños ajustes para mantener tu peso ideal.

MAYORÍA DE C

¡Cool! En tu casa llevan un estilo de vida saludable que has adoptado. Sabes que la comida es tu mejor amiga, pero de nada sirve si no la complementas con ejercicio. Sigue así y mantendrás el sobrepeso y la obesidad muy lejos. Aquí te puedes enterar si estás haciendo las cosas

bien o ¡excelentes!

¿POR QUÉ ESTÁ COOL MANTENER TU PESO IDEAL?

He aquí los motivos para que le vayas bajando dos rayitas (o más) a la báscula, desde los más simples hasta los que tienen que ver con la salud.

- No llegarás con la lengua de fuera ni necesitarás un tanque de oxígeno cuando corras.
- Irás a las tiendas de ropa y ni por error te mandarán al departamento de tallas grandes... ¡o al de las señoras embarazadas!
- Te verás de tu edad, pues el sobrepeso aumenta la edad.
- ¡Ya no más referencias que tengan que ver con tu silueta! Olvídate del: "¿Cómo se llama esa 'gordita' buena onda?".
- No es lo mismo que tus rodillas y el resto de tus huesos carguen 55 kilos que 100. Si te mantienes en tu peso, ayudarás a que tus huesos no se desgasten.
- ¡Puedes prevenir algunos tipos de cáncer! De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad está relacionada con el cáncer de mama y de colon, entre otros.
- Al aumentar kilos, también elevas el riesgo de tener diabetes, ¡la enfermedad que mata a más gente en México! El cuerpo recupera energía de todo lo que comemos, absorbe nutrientes y libera desechos, entre otras cosas. Los carbohidratos y azúcares se convierten en glucosa, la cual se va directito a la sangre. El páncreas entra en acción liberando insulina, que sirve para nivelar esa glucosa y para que las células aprovechen esa "energía". Si exageras en el consumo de esos alimentos, el páncreas se cansa y ya no produce tanta insulina, y sin ella ¡no hay manera de bajar la glucosa! Peor aún, hay quienes pueden desarrollar resistencia a la insulina. ¡Está grueso!, ¿no?
- La obesidad también está relacionada con enfermedades cardiovasculares, es decir, con problemas del corazón y los vasos sanguíneos, ¡que son la principal causa de muerte en todo el mundo! Y es que la sangre no puede circular bien si no le ayudas al corazón a bombear a gusto y llevas una vida sedentaria. Además, es común que

las arterias se obstruyan, pues en sus paredes se pegan las grasas, como el colesterol, que vienen directito de lo que comes.

¡LIBÉRATE YA DEL SOBREPESO!

La obesidad es multifactorial y hay que combatirla por todos lados. Aquí las reglas básicas para atacarla:

1 COME EQUILIBRADAMENTE

Este eslogan lo escuchamos por todos lados, ¡pero la mayoría no tenemos ni idea de cómo llevarlo a la práctica! Por eso, preparamos estos tips para equilibrar tus platillos. Puede servirte como un plan inicial para combatir el sobrepeso; pero ojo, ¡no es una dieta! Para ello, debes consultar a un nutriólogo, el médico especialista en alimentación, ¿va?

- En cada comida, tu plato debe contener muchas verduras. Si pensamos en porciones, deben cubrir 3/4 partes del plato. Es mucho mejor si las comes crudas y con cáscara, así aprovecharás su fibra.
- Las frutas son de lo mejor, pero tampoco abuses de ellas. O sea, un litro de jugo no es tan saludable pues es demasiada azúcar. Una taza al día de tus frutas favoritas es perfecta.
- No deben faltarte los cereales (maíz, arroz, pasta, tortilla, pan integral) o tubérculos (papa, camote). La porción de estos alimentos debe ser mediana (del tamaño de tu palma). Es básico incluirlos para que tengas energía y no te duermas en la clase de mate (aunque tu profesor sea aburrido).
- ¿Eres de las chicas que puede comerse a diario media res? ¡Será mejor que le bajes a tu instinto carnívoro! Los alimentos de origen animal y las leguminosas (chícharos, frijoles, lentejas) deben ser la porción más pequeña de tu plato (no más grande que tu puño cerrado). Obvio, en la categoría de la carne no entran el chicharrón ni los

cueritos, debes consumir carne magra (sin grasa).

- ¡Hay que acelerar el metabolismo! Haz cinco comidas al día: desayuno, comida y cena, además de dos colaciones entre cada una. Eso sí, intenta conservar los mismos horarios.
- Sabemos que muchas adoran la comida empanizada y capeada, pero mejor prepara platillos asados.
- No comas demasiada sal y azúcar, para endulzar utiliza azúcar mascabado.
- La regla es tomar dos litros de agua diarios. ¡Ojo! No quieras empinarte el garrafón en la noche, la onda es que te hidrates a lo largo del día.
- No intentes llamar la atención comiendo cantidades industriales. Presumir que te engulles quince tacos no es sano, tu cuerpo se acostumbrará a esas porciones y aunque tu metabolismo sea bueno, aumentarás de peso poco a poco. No te confíes.
- La comida chatarra, golosinas y refrescos deben quedar lejos de la mesa y las salas de cine. Esos alimentos te dan "calorías vacías", pues contienen azúcares, sodio y grasas saturadas, pero no tienen vitaminas, hierro ni otros nutrientes.
- Como te habrás dado cuenta, estamos en el mundo del revés y ¡las porciones están invertidas! Cuando vas a un restaurante te sirven un pedazo gigante de carne (casi puedes ver la pompi entera de una vaca en el plato) y muy poquitas verduras. ¿Qué hacer? Comparte con tus papás y pide más vegetales.
- Sabemos que te sacas de onda cuando lees por ahí "come frutas y verduras" y en la cooperativa de tu cole sólo venden dulces y fritangas. Lleva comida saludable de tu casa y pide a tus papás y a otros adultos que cambien los productos que ofrecen en la escuela.

¡LA COMIDA CHATARRA, GOLOSINAS Y REFRESCOS DEBEN QUEDAR LEJOS DE LA MESA Y LAS SALAS DE CINE!

2 MUEVE LAS PATITAS

Hay chicas que creen que llevando una "dieta" se pueden librar de hacer ejercicio. Pero eso no funciona. De nada sirve un régimen alimenticio saludable si no se completa la regla para bajar de peso: aumentar la actividad física. Por eso…

- Ejercitarte todos los días es tan importante como respirar, tomar agua, hacer pipí y todo lo demás. Si tienes esa idea bien metida en la cabeza, te será más fácil adaptar este hábito a tu estilo de vida.
- Debes hacerlo diario, por lo menos media hora en una actividad intensa. Elige un deporte que te guste, de lo contrario será un fastidio. Eso sí, si terminas fresca como lechuga, sin rastros de sudor y sin la lengua de fuera, ese ejercicio no te ayudará a bajar de peso; la rutina que elijas debe acelerar tu corazón y tu respiración, pero debe permitirte hablar sin sofocarte.
- "Estoy en exámenes y no me puedo parar temprano", "mis tenis están mugrosos", "hace muuucho frío y mis bubis se encogen" son sólo pretextos absurdos para no moverte. Cuidar tu vida supera cualquier excusa.
- Adáptate. Sabemos que te encantaría correr de noche por toda la ciudad, pero tus papás se morirían del susto porque te pueden atropellar o asaltar, así que si tienes que hacer ejercicio entre cuatro paredes, ¡hazlo! Salta la cuerda, sube y baja las escaleras de tu casa, pon rutinas o tus canciones favoritas de YouTube y copia los pasos. Si los hámsters son felices dando vueltas en su ruedita, ¿por qué tú no?

Ejercitarte todos los días es tan importante como respirar, tomar agua, hacer pipí y todo lo demás.

3 ATIENDE TU MENTE

Aunque no lo creas, los rollos psicológicos influyen en el problema del sobrepeso y la obesidad. En la cabeza de muchas niñas como tú hay una revolución de ideas debido a los cambios biológicos, el deseo de cuidar su imagen y ser aceptadas. Si identificas señales de alerta como éstas, es hora de ir al psicólogo:

- Eres rechazada por ser gordita y no tienes much@s amig@s.
- Estás pasando por una etapa de crisis, como el divorcio de tus papás, y eso te pone ansiosa y comes más.
- Te sientes sola, triste o estresada... ¡y comes como si no hubiera mañana!, en especial pasteles, postres, galletas y toda clase de golosinas (las cantidades industriales de azúcar provocan euforia).
- Crees que estás destinada a ser la gorda a quien nadie va a querer, y por eso no te importa comer más y más.
- Los chicos no te hacen caso y deseas que así continúe todo para que no te rompan el corazón.
- Has hecho muchos intentos por bajar de peso, y cuando inicias un plan, ya estás mentalizada a que fracasará.
- Nada te motiva, sientes que nadie te quiere ni te entiende.
- Cuando tu estado de ánimo está fatal, comer te hace sentir mucho mejor.

Con los consejos de este experto y tu fuerza de voluntad

encontrarás motivaciones para salir adelante y, sobre todo, para entender que en la guerra contra el sobrepeso, ¡tú triunfarás!

4 NO CREAS EN MITOS

Muchas chicas que quieren bajar de peso se topan con cuentos que sólo complican todo. Aquí algunos que no debes creer…

DEJAR DE COMER

Muchas creen que su problema se resolverá dejando de comer. A todas nos debe quedar claro que comer no significa engordar; al contrario, dejar de hacerlo puede sumarte más kilos. Cuando haces varias comidas saludables al día aceleras el metabolismo; en cambio, si te saltas comidas, el cuerpo se saca de onda, y como no sabe cuánto tiempo tardarás en darle de comer otra vez, almacena sus reservas de energía, que no son otra cosa que tejido adiposo para la época de carestía.

PROBAR REMEDIOS EXPRÉS O AUTORRECETARTE

Tu amiga probó unas pastillas que quitan el apetito y otra se inyectó no sé qué rayos en la panza para “deshacer la grasa”. En buen plan, no tomes ni te metas nada, a menos que un médico calificado te lo recete (olvídate de los charlatanes, masajistas de spa, dietistas, comadritas de tus tías y amigas). La obesidad no se ataca con una pastilla milagrosa que se salte los pasos básicos (comida equilibrada y ejercicio), eso no existe, es ciencia ficción.

SER FLACA POR TEMPORADAS

Se acerca el verano o la fiesta de fin de cursos y muchas chicas piensan en soluciones exprés para bajar en una semana los diez kilos que han subido en el último par de años. El cuerpo no sabe de días festivos ni de vacaciones, hay que darle lo que necesita: comida y actividad todos

los días.

EN TU CASA... ¿TODOS SON LLENITOS?

Hay un buen de genes relacionados con la obesidad, sin embargo, los expertos señalan que los hábitos pueden influir más que la propia genética. Por eso comparte este capítulo con toda tu familia y juntos cambien de hábitos y manténganse en su peso. Guíalos cuando vayan al súper y llena el carrito con muchas verduras y saca la chatarra. Ponte en plan regañón (como ellos) y diles: "No compres esas botanas, ¿qué no sabes que sólo es harina con mucha sal?".

¡MALDICIÓN! ¿Y SI NADA FUNCIONA?

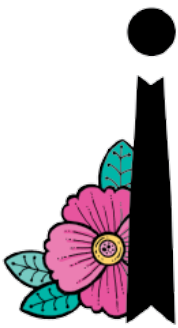
A veces, las reglas anteriores no son suficientes. Pierdes la voluntad y parece que nadie pudiera ayudarte. Si crees que ya probaste de todo y no bajas de peso, te sugerimos no perder más tiempo y buscar la ayuda de un bariatra, el médico con especialidad en obesidad y en cirugías para bajar de peso de manera drástica. Hay casos muy específicos de obesidad en los que el metabolismo falla, en los que algunas sustancias con nombres raros (endorfinas, serotonina, dopamina y otras más) andan desequilibradas y por eso una persona no para de comer, pues no le llega la señal de saciedad. En fin, el bariatra se dedica a investigar a fondo las razones de la obesidad y la atacará con medicación o métodos quirúrgicos.

#AEllaTambién

"Mis papás se divorciaron, mi mamá trabajaba todo el día, mi hermano, que es cuatro años mayor que yo, nunca estaba en casa y yo me la pasaba comiendo frente a la televisión. En la primaria sí sufrí bullying. Mi mamá siempre me decía 'baja de peso', que te presione alguien a quien quieres es muy feo porque sentía un rechazo automático. Ella me decía: 'Te voy a llevar con el doctor de las agujas', 'mejor el de las pastillas', 'te traje este té que me dijeron es buenísimo'... pero nada servía. A los 16 años aumenté veinte kilos y desde entonces seguí subiendo más y más. Al igual que mi talla, mi depresión fue creciendo y nadie detectó esa otra enfermedad. Es una realidad horrible ser una persona obesa, no eres la gordita feliz, eres alguien que quiere vivir, pero esta enfermedad no te deja."
Gloria L.

#AMÍTAMBIÉN

Me ofrecieron drogas



La fiesta está increíble! Amigas, chicos guapos, buena música, cero papás, mucho descontrol y diversión total. Las horas pasan y llegan más desconocidos. Todos cantan, ríen, juegan, bailan y se embriagan, y aunque también has bebido, aún tienes los sentidos totalmente activos. De repente, un olor extraño golpea tus fosas nasales; abres los ojos y sin parar de bailar comienzas a escanear detenidamente todo el lugar: descubres a muchos derrotados por el alcohol derramando pasión, y justo detrás de ti, a un pequeño grupo de chic@s alegres, con ojos rojos, pupilas dilatadas y movimientos lentos que se va rolando un enorme y oloroso cigarro de marihuana. "¿Se están drogando?", te preguntas, y confirmas tu duda cuando una amiga lo acepta abiertamente. Tienes miedo, dudas, curiosidad, tu cuerpo se paraliza y no sabes qué hacer: ¿ignorarlos o prestar más atención?, ¿acercarte o huir? Al final, te quedas y atestiguas el uso de ésta y otras sustancias ilegales.

Luego de varios minutos de inhalar indirectamente el humo exhalado por esos chicos, en tu cabeza surge otra pregunta: "¿Qué se sentirá?". Y la respuesta llega al instante, una amiga aparece junto a ti, enciende un cigarro más delgado que el de los chicos de atrás y le da una fumada profunda. Mientras estira el brazo para acercarte el cigarro, con voz lenta y ronca te dice: "Vaaaas, se siente bieeeen, date un toque, no pa-sa naaada, sólo uno pa-ra que te aliviaaaa-nes". La miras fijamente, pero no la escuchas, en tu interior estás librando una batalla:tus deseos de ser aceptada, la curiosidad, el ambiente, tu

rebeldía y la insistencia de tus amigos dicen que SÍ… El temor, tu moral, educación, inocencia y tus padres dicen lo contrario.

¡LA FIESTA ESTÁ INCREÍBLE! DE REPENTE UN OLOR EXTRAÑO GOLPEA TUS FOSAS NASALES: UN PEQUEÑO GRUPO DE CHIC@S ALEGRES SE VA ROLANDO UN ENORME Y OLOROSO CIGARRO DE MARIHUANA.

#PONTEAPRUEBA

¿COQUETEAS CON LAS DROGAS?

Cuando las sustancias ilegales se cruzan en nuestro camino es imposible ser indiferentes, así que responde nuestro test y descubre cuál es tu postura ante las drogas.

- ¿A qué edad crees conveniente probar o iniciarte en el consumo de estupefacientes?
  - a) Preferiblemente después de los 18, pero nunca antes.
  - b) Sinceramente, no creo que exista una edad adecuada para intoxicarse.
- Al enterarte de que tu ídolo consume alguna sustancia prohibida, tú...
  - a) Lo apoyo, lo entiendo y hasta me gustaría probar lo mismo.
  - b) Me decepcionó cañón, lo veía como un ejemplo a seguir.
- la única persona a la que le aceptarías

alguna droga sería...

a) A mi BFF, a mi novio, a mi herman@, a mi prim@ mayor, a algún profe.

b) A mi doctor, y tendría que explicarnos bien a mis papás y a mí cómo funcionaría.

- Tu acceso a las drogas es...

a) ¡Facilísimo! Las venden afuera de mi escuela como si fueran dulces. Mis compañeros las llevan en su lunch y nunca faltan en las fiestas.

b) ¡Nulo! No suelo juntarme con personas que las consumen, ¡me dan miedo!

- De ser consumidora, ¿les ofrecerías droga a tus friends?

a) ¡Obvio que sí! Sería muy egoísta no compartir algo que a mí me compartieron.

b) ¡Claro que no! Una verdadera amiga no te da veneno, ni te presta una pistola para que te suicides.

- Las chicas que se drogan te parecen...

a) De lo más cool, por valientes, liberales y atrevidas.

b) Carentes de autoestima y atención de sus padres. ¡Pobres!

- ¿Las drogas matan?

a) Sólo algunas y si se consumen en exceso, pero la mayoría son inofensivas si se consumen ocasionalmente.

b) ¡Por supuesto! Pueden crear una terrible adicción que aniquila tu existencia.

MAYORÍA DE A

Las drogas y su consumo te parecen bastante cool, no les temes ni las rechazas, las consideras algo NORMAL dentro de tu círculo social y en ocasiones hasta necesarias para divertirte. Es probable que ya hayas aceptado probarlas, lo cual está muy cañón, porque eso indica que desconoces los riesgos y las consecuencias de los narcóticos en tu cuerpo.

MAYORÍA DE B

Ya sea por decisión o por temor a los riesgos y consecuencias, las drogas y tú simplemente no hacen clic; y aunque probablemente has sentido curiosidad por sus efectos, cada vez que éstas se aparecen en tu vida, te pones a la defensiva, emprendes la huida y escapas de lo que consideras peligroso. Prefieres vivir con la duda de qué se sentirá, a correr el riesgo de caer en una adicción.

#AEllaTambién

"Soy de las personas que le habla a todo el mundo, así que tenía una amiga que se drogaba, pero como era buena onda conmigo, yo le seguía hablando. Un día al salir de la escuela me vio un poco deprimida, se me

acercó y me preguntó si estaba triste, le dije que sí, que un poco, y entonces me ofreció "mota", así regalada, me dijo que con eso se me quitaba, que con eso me olvidaría de mis problemas. Enseguida le dije que no, pues mi mamá siempre me ha dicho que uno debe ser fuerte mentalmente para rechazar ese tipo de cosas. Después de ese día nos dejamos de hablar, se terminó la amistad y ya no he sabido nada de ella. Desde ese momento ya nadie me ha vuelto a ofrecer, porque ya se corrió el rumor de que les digo que no." Daniela, 14 años.

#TAMBIÉNENMÉXICO

Según el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones de la Ciudad de México (IAPA), los jóvenes prueban o se inician en el consumo de alguna droga entre los doce y los quince años de edad. ¡Está cañón

Y SI LAS PRUEBO, ¿QUÉ?

Aunque consumir drogas es perjudicial a cualquier edad, los expertos aseguran que hacerlo durante la adolescencia es aún más riesgoso, ya que durante esta etapa tu cerebro sigue en desarrollo y muchas de tus decisiones se basan en las emociones y el placer. Así, lo que inicia con una probada, una fumada, una inhalada por curiosidad, la necesidad de aceptación o el deseo de refugiarse de los problemas emocionales, puede llegar a convertirse en un hábito, luego en un abuso que produce afectaciones físicas, mentales y sociales, y por último, en una adicción que podría llevarte a la muerte. ¡Es neta! Las drogas sí matan; consulta #SeMePasaronLasCopas y checa más motivos y consecuencias de las adicciones.

#EnVozDelExperto

De acuerdo con el doctor Miguel Ángel Mendoza Meléndez, director de investigación y evaluación del IAPA de la Ciudad de México, el primer encuentro de una adolescente con las drogas proviene de alguien cercano. "Nuestros estudios revelan que si la adolescente tiene un amigo o amiga que consume sustancias, será esta persona con quien tenga el primer acercamiento. Si después de experimentar por primera vez se vuelven dependientes, entonces ya buscarán dónde y con quién adquirir dicha

sustancia, pero el primer contacto es con alguien cercano." Según el experto, existen dos motivos muy comunes por los que alguien te puede ofrecer drogas: "Los amigos lo hacen con la promesa de que te sentirás mejor; los vendedores, por su parte, están buscando clientes para ganar dinero, y el hecho de que te hagas dependiente los beneficia. Desafortunadamente, hay muchos consumidores que llegan a deber tanto dinero que optan por robar, pues si no pagan ponen en peligro su vida".

ASÍ TE QUERRÁN CONVENCER...

Quienes te quieran inducir a las drogas usarán estrategias como éstas para que digas que SÍ. Conócelas y evita caer en la trampa.

"La loser no Más loser serías si aceptas y te quedas enganchada.

Sólo quieren asustarte "Si no le das un jalón, te pierdes... defenderte y platicar esto con

Qué mejor "Si fumas, eso tu novio/a" sin drogas... tus cinco sentidos funcionando

"Ésta No es un ratón de laboratorio" para que experimenten contigo.

¿POR QUÉ DECIRLE NO A QUIEN TE INVITA?

- Básicamente porque esa persona no te quiere, no le importas y por lo tanto no es de fiar.
- Porque no las necesitas, toda tu vida has vivido sin ellas y puedes seguir haciéndolo.
- Porque a menos que un médico te las haya recetado, ¡no son vitales! Al contrario, son perjudiciales para tu organismo. Existen muchas drogas artificiales cuyos componentes aún se desconocen. Por ejemplo, la marihuana contiene benzopirenos (hidrocarburos aromáticos policíclicos), es decir, compuestos químicos que se forman por la quema o combustión de materia orgánica y que son potencialmente carcinógenos.
- Porque su posesión es un delito que se paga con varios años de cárcel.
- Porque un dealer (vendedor) sólo te ve como negocio y, por lo tanto, hará hasta lo imposible por causarte adicción y quitarte todo tu dinero.
- Porque su fabricación, distribución y comercialización forman parte de un negocio violento y cruel que ha costado muchas vidas.
- Porque de hacerlo podrías alterar tu realidad de manera tan peligrosa y desconocida que dejarías de ser tú.
- Porque destruyen tu confianza, tu autoestima, así como la relación con tus padres y amigos.
- Porque acaban con tus sueños y con tu vida.

#EnVozDelExperto

"Los jóvenes no se percatan de lo nocivas que son las drogas para su salud porque los daños que ocasionan no son inmediatos ni a corto plazo".

Doctor Miguel Ángel Mendoza.

ESQUIVA LAS DROGAS

Te compartimos algunos tips que te ayudarán a evadir la seducción de cualquier narcótico:

- Permanece en zonas seguras. Lo ideal sería que no frecuentaras los sitios donde sabes o supones que habrá drogas, pero esto es tan impredecible que tendrías que quedarte encerrada en casa, pues hay estupefacientes en todas partes, desde la salida de tu escuela, hasta las fiestas, conciertos y eventos deportivos, así que lo mejor es que en cuanto notes que alguien se está drogando, te alejes. Sigue en lo tuyo y no le prestes demasiada atención.

- Rodéate de gente que te ama. La incomprensión de tus padres, la traición de tu mejor amiga, el adiós de tu novio y hasta un cero en mate pueden desencadenar sentimientos de soledad, desesperación, angustia y depresión. Es de lo más normal pues estás enfrentándote a experiencias nuevas y algunas a veces son dolorosas. Lo que no está cool es que te refugies en las fauces de las monas, tachas o churros. Si te sientes mal, acércate a tus padres, maestros, verdaderos amigos o de plano a algún profesional que te ayude a enfrentar de la mejor manera tus conflictos.

- Investiga. Si tu curiosidad es muy grande y te mueres por saber qué se siente, ¡NO LAS PRUEBES! Te recordamos que puedes leer el capítulo #SeMePasaronLasCopas, donde se mencionan algunos síntomas y consecuencias de las adicciones, o si quieres algo más hardcore, acude a algún centro de rehabilitación como el IAPA, ahí te brindarán asesoría y la posibilidad de platicar con alguien que padezca alguna adicción, así conocerás su historia y entenderás mejor que el daño es real.

- Alza la voz. Si afuera de tu escuela o en algún otro lugar

regalan o venden drogas, no seas indiferente y avísales a tus padres o profesores. ¡No tengas miedo!

¡¿QUÉ les PASA?!
!!!

- CAPÍTULO 5 -

FAMILIA

A MÍ TAMBIÉN

Me enloquecen las reglas **148**

Me castigaron **157**

Me dolió el divorcio de mis padres **164**

#AMÍTAMBIÉN

Me enloquecen las reglas

Ya, Reginaaaa… deja ese celular, estamos comiendo!”, dice tu papá dizque muy enérgico. Tú sólo piensas: “¿Qué le pasa?, ¿no que nada de gritos en la mesa?”. Ahora tienes una razón más para ignorarlo y seguir whatsappeando con tu BFF. No te das cuenta en qué momento regresa tu papá a la mesa, hasta que das un brinco porque el muy salvaje levantó la voz para pedirte una vez más que te despegues del teléfono. ¡Qué susto te metió! Además, está buenísimo el chisme con tu amiga: ¡se fue con el chico que le gusta, saliendo de la escuela! No terminas de leer su último mensaje cuando… ¡tu papá te arrebata el celular y dice: “Estás castigada, nada de aparatos, y te pones a estudiar porque saliste pésimo en la escuela por andar todo el día en la calle!”. ¡Grrrrrr! Eso sí te enardece y… ¡espera!, antes de que te enojes nada más por leer el inicio de este capítulo, queremos que en tu casa haya cero problemas con tus papás. Sigue leyendo y aprende qué sencillo es tener una mejor relación con ellos.

#AEllaTambién

"Vivo nada más con mi mamá pero no nos llevamos bien porque es una exagerada y se pone histérica por cualquier cosita. No le cuento nada porque de todo me regaña. Es vegetariana y quiere a fuerza que coma puras verduras y no carne, pero a mí sí me gusta. Luego, sólo me está espiando cuando me pongo a platicar con mis amigos. A veces me quedo en la escuela perdiendo el tiempo para no llegar a la casa y tener que darle explicaciones." Fernanda N.

#PONTEAPRUEBA

Veamos qué actitud tienes con ellos. Responde sinceramente:

- Cuando te levantas en las mañanas, lo primero que les dices a tus papás es algo como...

a) "Sal de la regadera, me tengo que ir. Ah, y dame dinero, necesito pagar el gym."

b) Nada... ¿para qué les hablo si me están viendo?

c) "¡Qué onda, ma!" y le doy un beso aunque esté súper dormida.

- Tu papá está enojado contigo, pero tiene gripe y te pide que le prepares un té. ¿Qué haces?

a) Lo ignoro, ¿no que muy molesto? Además, ¿dónde me vio el letrero de enfermera?

b) Se lo preparo, se ha de sentir muy mal como para hablarme y pedirme ese favor.

c) Cero rencores: le hago el té, voy por una medicina y le pongo una pomadita en el pecho para que respire mejor.

- Si quieres pedirles permiso a tus papás para ir a una fiesta, sabes que la historia terminará...

a) Mal. Voy a acabar enojadísima porque mis papás se aferrarán a no dejarme ir.

b) No les voy a pedir permiso, sólo les diré a qué hora llego.

c) Bien. Eso sí, voy a tener que aguantarme el oso de que vayan por mí y tendré que lavar los trastes de la semana.

- ¿Qué opinas de esas chicas que se escapan de sus casas después de una pelea con sus papás?

a) Cool! Al fin que #YOLO.

b) Dan ganas, pero NO me veo trabajando a los 14.

c) No lo haría. Todas las familias tenemos problemas y no por eso nos vamos a escapar.

- Si pudieras darles una calificación a tus

padres sería...

a) -5. No se puede hablar con ellos porque se alocan por todo.

b) 7. Mi familia y yo nos llevamos equis: no peleamos, pero a veces somos como extraños, cada quien su vida.

c) 10. Somos una familia que tiene broncas leves, pero que se quiere mucho.

MAYORÍA DE A

No tienes hormigas ni roedores en tu casa, pero hay dos plagas mucho más peligrosas que amenazan con acabar la relación con tus papás: el enojo y la necedad. Eres rebelde y te la pasas peleando contra ellos. Quieres hacer tu voluntad y ellos se niegan; crees que están en tu contra, entonces te enojas y todo es discusión. Sigue leyendo este libro, aquí encontrarás consejos para erradicar esas plagas.

MAYORÍA DE B

El apocalipsis zombi ha llegado a tu hogar (y sin necesidad de que se hayan contagiado por un virus). Sólo les falta arrastrar los pies y estar un poco más purulentos, pues lo que hacen es vagar por la casa como si no existieran: no hablan entre ustedes y de repente gruñen. Sus diferencias los han llevado a ignorarse por completo para no tener problemas. Recuperen su capacidad humana y reconózcanse nuevamente como lo que son: una familia.

MAYORÍA DE C

Cool! La actitud que reina en tu casa es la armonía. Tú y tus papás se comportan como lo que son: una familia. El secreto es que ellos han sabido poner límites y tú has aceptado las responsabilidades que te han puesto. Y aunque sean unidos como un muégano, no significa que a veces la paz no quiera esfumarse. No permitas que esa unión desaparezca.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

¿Por qué antes te llevabas mejor con tus papás y ahora los alucinas?, ¿por qué de pronto has dejado de pensar que tu mamá es la mujer más inteligente del mundo y tu papá ya no es la réplica de Superman? Es normal que haya confrontaciones, pues inicias el empedrado camino hacia la adultez, pero ¿qué crees?, ¡todavía no lo eres! No es mal plan, pero incluso tu cerebro está en la etapa de crecimiento más crítica, tus hormonas están modificando la química en tu cabeza y ciertas sustancias como la oxitocina te hacen correr riesgos y tomar decisiones más emocionales en vez de usar la parte racional de tu cerebro. Por eso, aunque cada día te quieres independizar más de tus padres, es súper necesario que dejes que ellos te guíen en esta etapa y no te des de topes en el futuro por decisiones mal tomadas.

PAPÁS... ¡DE ATAAAR!

Crees que tus papás están para ponerles camisa de fuerza y llevarlos directito al manicomio, pero no es así. Preparamos una lista de progenitores muy al estilo #AMT, y agregamos cómo tratar con cada uno de ellos.

LOS CARCELEROS

Lo que sientes: no te dejan hacer nada y te tienen como prisionera en tu propia casa; te interrogan todo el tiempo (¿quién es ese niño?, ¿dónde lo conociste?, bla, bla, bla). Tampoco te dejan ir a fiestas (o sea, ¿pretenden que vayas a una hasta que tengas 30 o qué?).

La realidad: tus papás están conscientes de que por tu edad eres susceptible de cometer errores (ya pasaron por las mismas) y creen que aislándote van a evitar cosas que no desean para su pequeña; por ejemplo, que después de la fiesta de XV años venga el bautizo de tu primer hijo, o que en algún momento te topes con alguien que te ofrezca drogas. Por eso debes demostrarles que no caerás en una de esas equivocaciones que los tienen locos.

Soluciones #AMT

- A los pobres se les muere una neurona cada que abren su sitio favorito de noticias y leen cosas de este tipo: "Adolescente de 13 años aparece estrangulada". El interrogatorio que te lanzan cada que sales tiene el objetivo de protegerte, no de fastidiarte la vida. Coopera con tus papás e infórmales de tus planes.
- Ni por error se te ocurra rebelarte y desafiarlos aplicando la técnica de los gritos, amenazas, chantajes y azotones de puerta cuando no quieran ceder a tus deseos. Las voces chillonas como de ratita bebé cuando les dices cosas como: "Ándale, pa, porfa, llego a las 3:00 de la mañana" los desquician más, así que bájale a tus berrinches agudos.
- Dales soluciones. Si quieres salir a una fiesta, ofréceles la opción de llegar temprano (aunque te cueste trabajo) o que te acompañe un@ de tus herman@s para que se sientan más seguros. Verás que cederán.

FANS DEL HIJO PRÓDIGO

Lo que sientes: este tipo de progenitores se la pasa comparándote con tus herman@s y te hacen creer que eres la loca, desordenada o torpe de toda la descendencia. A veces te hacen sentir como que llegaste tarde a la repartición de talentos ¡y tus herma@s no te dejaron nada!

La realidad: muchos padres quieren que sus hijos sean mejores y consideran que poner de ejemplo al hijo que destaca en algo puede ayudar a los otros, así que no dejan de hablar de lo bien que va en el colegio o resaltar que no es respondón, ¡como tú comprenderás! Las comparaciones no son tan malas si sabes reconocer lo bueno en una persona y tratas de imitarlo.

Soluciones #AMT

- Si de plano te sientes peor que chinche cuando tus papás te comparan con tus herman@s, simplemente diles que no te late su método de educación 865, que te encantaría parecerte un poco más a ell@s, pero que tu personalidad, gustos y metas son diferentes. Pídeles que te ayuden a ver lo mejor que hay en ti, no lo peor.
- No te enojes ni le eches bronca a tu herman@ que destaca, él o ella no tiene nada que ver.

MADRASTRA DE CENICIENTA

Lo que sientes: generalmente es la mamá quien se posesiona de un personaje de cuento y se la pasa diciéndote que hagas quehaceres en la casa, que tengas ordenado tu cuarto, que laves los trastes, bañes al perro…

La realidad: ¿a poco crees que tu mamá adora tallar tu ropa percudida y que canta de alegría cuando limpia la taza del baño? ¡Nooo! Lo mismo que sientes tú lo experimenta ella, así que es sensato que si eres un miembro más de la familia, ayudes en las labores de la casa.

Admítelo y ve agarrándole cariño al trapo de la cocina, al trapeador y a la aspiradora.

Soluciones #AMT

- "¡Yo lavé los trastes ayer, te tocan!" "¡Claro que no, porque yo sacudí, entonces te tocan a ti!": es la típica conversación cuando alguno de los de la casa quiere librarse de los quehaceres. Para evitarlo, hagan juntos un calendario de labores. Claro, se puede negociar cuando tu papá se enferme o cuando tú o tu herman@ tengan exámenes.
- ¡Lo debes hacer!, así que no te quedes en la cama mirando al techo durante tres horas, esperando el momento en que te llegue el impulso de levantarte para sacudir tu habitación. La verdad, no llegará jamás, y en cambio, pondrás fúrica a tu mamá.

LOS FANTASMAS

Lo que sientes: ¡qué miedo! Sólo se escucha el soplido del viento, el crujir de las paredes y un perro aullando a lo lejos. Tu casa parece deshabitada, siempre estás sola y sientes que tus papás no te quieren y te tienen abandonada.

La realidad: pareciera que la esclavitud no se ha abolido, pues tus padres trabajan todo el día. Aunque quieran, a veces la vida no les da para pasar más tiempo en casa y convivir con sus hijos.

Soluciones #AMT

- ¡No te quedes callada! A veces los papás creen que es suficiente con darte de comer, pagarte la escuela y comprarte ropa, pero no es así. Aunque trabajen todo el día, se vale que les digas: "¡Pélenme!", sobre todo cuando te sientas sola, triste o con cualquier altibajo emocional.
- Si tienes poco tiempo para convivir con tus papás, ¡aprovéchalo! Recuerda que calidad siempre será mejor que cantidad. Toma la iniciativa y organiza una mini reunión dedicada especialmente a convivir con ellos, preparen algo que les guste, pon música muy prendida a un volumen moderado y platiquen de cómo les fue en la

semana. ¡No se vale faltar o ser impuntuales!

- Pídeles a tus papás que te inscriban a actividades que te gusten, para evitar estar confinada tanto tiempo en casa.

PREFECTOS

Lo que sientes: tus padres están clavadísimos con la escuela y se desquician cuando bajas en tus calificaciones o repruebas alguna materia. Pero ¿quién rayos saca 10 en mate? Dicen que también la inteligencia se hereda, ¿entonces? ¡Ja!

La realidad: aunque las ecuaciones lineales y los nombres de los ríos se nieguen a entrar en tu cabeza, debes esforzarte por conseguirlo. La responsabilidad que tienes ahora es estudiar, y ni cómo ayudarte si tus papás se enojan cuando se den cuenta de que no has cumplido con tus obligaciones.

Solución #AMT

- Respóndete a ti misma: ¿por qué crees que no estás dando el 100% en el cole? Puede haber un buen de razones: tus papás ya te tienen harta con que ahora sí se van a divorciar, el chico que te gusta no te pela, te bullean en el salón, etcétera. Deben enterarse de lo que pasa antes de que peguen el grito en el cielo al ver tu boleta.
- Hay a quienes se les da mejor que a otros este asunto del estudio, así que no está mal pedir ayuda. Si crees que la necesitas, diles a tus papás que te echen la mano en ciertos temas escolares o que te inscriban a clases extraordinarias y de regularización.

LOS HACKERS

Lo que ves: te quieren confiscar el celular, la tableta y la consola de videojuegos porque dicen que las ocupas mucho. Encima se la pasan stalkeando tus redes sociales y con quién chateas. ¿Qué eso no es

privado?

La realidad: no comes, te desvelas y no pelas a nadie por estar pegada a tu celular. Es más, ¡ni parpadeas! Además, ¿estás segura de que no has entrado a un sitio para mayores de 18 años?

Solución #AMT

- Primero que nada, intenta darle el valor que tiene a cada cosa. ¿Neta vale la pena ponerse tan trastornada y armar tremenda pelea con tus papás por un aparatejo lleno de microbios? Te juramos que podrás seguir respirando y viviendo si dejas de ver tu Face unas horas, y de paso, les darás una alegría a tus pobres padres.
- Ya sabemos que nunca es suficiente para ti, pero si ocupas más de cuatro horas de tu tiempo libre en cualquier aparato electrónico, te estás pasando. ¿No te has dado cuenta? Y aunque parezca que tu celular (con las redes sociales integradas) te permite estar comunicada de forma digital con todo el mundo, ¡estás perdiendo la comunicación directa con personas tan importantes como tus papás!
- Tus padres saben perfecto que en las redes sociales se esconden pederastas, traficantes y más criminales disfrazados de chicas amistosas o galanes dulces; por eso quieren saber con quién tienes contacto digital. Asegúrales que tendrás prácticas digitales seguras (no darás direcciones, contraseñas y otros datos personales que puedan ponerte en riesgo a ti o a tu familia). ¡Y tampoco seas taaaan cerrada! ¿Qué más da que tus papás le echen un ojito a tu muro?, ¿o les estás ocultando algo que va en contra de sus reglas?

#EnVozDelExperto

Claudia Hernández, psicoterapeuta de niños y adolescentes, nos ayudócon algunos tips para poder hablar con tus papás sin que haya "caras largas" de por medio. Sigue cada uno de sus consejos:

1. **¡Cambien de papeles!** Tus papás deben intentar viajar en el tiempo para recordar cuando eran adolescentes, mientras tú debes pretender ser un adulto totalmente responsable de un hogar.

¿Qué harían ellos si fueran tú y viceversa? Tratar de entender el papel de cada uno los hará comprenderse mejor.

2. **Todos "parejitos".** Algunos papás te quieren corregir en algunas situaciones y salen con cosas como: "No fumes" o "no tomes" cuando ellos sí lo hacen. O el típico: "Yo sí puedo contestar el celular porque son cosas de trabajo". Serán los jefes supremos de la casa, pero exprésales que si ellos se corrigen, su forma de exigirte tendrá más sentido.

3. **Piensa cuáles son tus prioridades.** Ponle orden a tus ideas y ubícate en las primeras tres peticiones que les harías a tus papás. ¡Casi te leemos la mente!, pues seguramente se te ocurrieron cosas como: "Quiero que me dejen salir, que no me pongan hora de llegada y que me dejen hacer lo que quiera". Te tenemos una mala noticia que mejor te explicamos en el siguiente punto.

4. **Tu lista de deseos es increíble,** maravillosa, sorprendente... pero debes negociar con tus papás todo lo que deseas, pues ellos mandan en casa, no tú. La razón es sencilla: ¿quién se encarga de los gastos de la casa?, ¿quién te compra la ropa?, ¿quién paga la escuela?, ¿quién dirige la orquesta en tu casa? Tu respuesta seguro es: "Ashh, mis papás".

5. **Cuando vayas a negociar tus deseos** con tus

papás, no exijas, siempre escucha lo que te quieren decir.

6. **¿Qué harás a cambio de irte** de viaje con tus amigas? Decídelo tomando en cuenta lo que más les interese a tus papás. Por ejemplo, si están especialmente interesados en que vayas a visitar a tu abuelita, cede y convive más con ella. Lo importante es pensar también en sus prioridades.

FRASES QUE NO DEBES DECIRLES A TUS PAPÁS CUANDO PELEAS

- "YO NO PEDÍ VENIR A ESTE MUNDO."

Sólo te falta agregar que ni a Marte y menos a Plutón. La verdad, esta frase y su compañera cercana: "Mejor no me hubieran tenido", no tienen ningún sentido. Ni modo que siendo cigoto te preguntaran: "Oye, piénsalo bien... ¿Quieres salir o no?".

- "ME VOY A IR DE LA CASA Y NO VAN A SABER NADA DE MÍ."

¿Segura que podrás vivir de arrimada en casa de tu BFF o de tu novio, pagar tu escuela, comida y seguir adelante?, ¿sobrevivirás sin internet y celular?

"LOS PAPÁS DE XIMENA SON MUCHO MEJORES QUE USTEDES."

Si a ésas nos vamos, te prometemos que ellos también hubieran querido tener como hija a la versión femenina de Mark Zuckerberg (con todo y su fortuna). Con esta frase los harás enojar al triple y te pueden aplicar la de: "Vete con los papás de Ximena, a ver si te aguantan".

"LOS ODIOOOOO!"

¡Ay, es típica! La definición de odiar es "antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea". No creo que quieras que se mueran en un accidente fatal o algo parecido.

"CUANDO TENGA HIJOS LOS VOY A TRATAR MEJOR DE LO QUE USTEDES ME TRATAN A MÍ."

Ya insinuaste que son unos "inútiles, buenos para nada" y eso es un golpe bajo al esfuerzo que han puesto en educarte y cuidarte. No es tan cool aplicarla ya que, efectivamente, si llegas a ser mamá en el futuro lejano te vas a comer tus propias palabras… ¡Evítate esa clase de indigestión!

"¡LOS PAPÁS DE XIMENA SON MUCHO MEJORES QUE USTEDES!"
#TURBOFAIL

#AMÍTAMBIÉN

Me castigaron

arece como si te hubieran encerrado en la torre más alta de un castillo en medio de la nada, con pesadas cadenas en los tobillos, dragones tras la puerta y árboles de espinas intrincadas que te impiden salir de tu prisión. Te sientes cercada, atrapada, aislada… ¡castigada! Y no, no se trata de una fría mazmorra, sino de tu cuarto; estás incomunicada, sin internet ni tu amado celular, y los monstruos que lanzan fuego por la boca, con ojos rojos de furia son obviamente ¡tus papás!, los autores de tan terrible agonía…

DRAMA QUEEN

Y en tu caso no te cayó ninguna maldición, ni naciste con la mala suerte de tener una madrastra cruel que disfruta haciéndote sufrir. Las ruecas, los encantamientos y las transformaciones nocturnas en ogro tampoco aplican, así que está de más ponerte en plan de víctima o de princesa que necesita que la rescaten. Seamos honestas, tu castigo/pena/tormento no es de a gratis; pregúntale a tu boleta de calificaciones, al reloj que marcaba la hora en la que regresaste anoche de la fiesta o al estado de tu cuarto, cuyo desorden haría más sencillo demolerlo que limpiarlo. La realidad es que los motivos anteriores echan por tierra tu teoría de que tus papás están locos, te odian y tienen la misión de arruinarte la juventud. ¡Para nada! Si te castigaron, es por algo:

- Haber desobedecido.
- Te portaste pésimo con tus hermanos.
- Les hablaste medio feíto a tus abuelitos.
- Te cacharon copiando en el cole.

- Te fuiste de pinta con tu nuevo patán, digo, galán.
- Saliste sin permiso de la casa.
- O porque (coloca aquí tu falta) _____

Toda acción merece una reacción igual pero en sentido contrario, reza una famosa frase de la física (¿o era de la química?), lo que quiere decir que tus acciones malas han regresado a ti en una especie de boomerang de la justicia para hacerte entender que lo que haces está un poco, muy, bastante, demasiado… mal.

ESO YA LO VIVÍ

Pero ¿qué es un castigo?, ¿para qué sirve?, y lo más importante de todo, ¿funciona? Pues bien, desde tiempos ancestrales los padres han tenido la hermosa costumbre de velar por el bienestar de sus hijos, conducirlos por el camino de la educación, la rectitud y el deber ser, y dicho así… ¡se escucha de súper flojera! Traducido al siglo actual significa que tus papás, tíos, abuelitos y hasta maestros tienen la sagrada misión de cuidarte, orientarte y guiarte para que el día de mañana seas una chica lista, feliz y responsable. Aunque suene contradictorio, lo que tus papás buscan al darte consejos y meterte un regaño (seguido de su correspondiente castigo) es corregirte a tiempo y, con amor, decirte que te estás equivocando en tus decisiones y acciones, ¿captas? Tampoco es que tu existencia tenga el fino propósito de fregarles la senectud a tus padres y adultos alrededor, sino que, extrañamente, una pequeña voz dentro de ti te incita a hacer locuras, cosas peligrosas y absurdas que de pronto parecen divertidas (volarte clases, burlarte de un profesor, bullear a una compañera, malvibrar a tus tíos, etc.). Pero ¿por qué parece que te persigue la mala suerte y de pronto sólo haces cosas “negativas”?

#AEllaTambién

Hipiboo, una chica de 14 años que nos pide mantener el anonimato, nos asegura en una entrevista a través del Messenger de Facebook que la han castigado varias veces, de hecho.

Pero gracias a experiencias como "quedarme sin mi cel y mi tablet y que me quitaran, literalmente, TODAS mis cosas de Justin Bieber" logró comprender que merecía una llamada de atención: "... Iba mal en la escuela y me estaba comportando peor." De hecho, al preguntarle qué significa un castigo, de inmediato responde: "Es una consecuencia por algún acto malo tuyo, los castigos no sólo te los ponen tus papás, yo creo que la vida también te los da".

#EnVozDelExperto

Penélope Rubio, psicóloga y terapeuta por la Universidad Salesiana México y con más de catorce años de experiencia en atención a adolescentes, nos explica que al crecer también notamos que, de pronto, somos capaces de hacer ¡prácticamente lo que sea! "Cuando se es niño hay ciertos límites que, aunque los papás no los imponen, la misma sociedad los marca; incluso el entorno o la inhabilidad para hacer ciertas cosas, como salir solo a la calle, por ejemplo. Al momento de crecer, los chicos se sienten completamente libres y quieren hacer todo lo que puedan. Se trata de una situación de rebeldía y control." Además, la

capacidad de limitar los impulsos, la toma de decisiones, el sentido de la responsabilidad, así como la anticipación y planeación del futuro no es precisamente una cualidad adolescente.

ARRAIGO DOMICILIARIO

Afortunadamente, los tiempos de la Inquisición ya pasaron (¡uuuf!) y los castigos han cambiado. Y aunque pueden ser tan variados como hay padres en el mundo, los más comunes van desde dejarte encerrada en tu recámara y sin postre, hasta prohibirte algo que te encanta como asistir a conciertos, no comprarte ropa o accesorios, negarte las salidas con tus amigas, restringir tu conexión 3G a internet, prohibirte ver a tu novio, no darte permisos para ir a fiestas y confiscarte tu laptop. Lo peor de todo es que tus papás te conocen tan, pero tan bien, que saben perfecto dónde te duele más y tienen el poder de decidir qué tan larga y severa puede ser tu condena (hasta cadena perpetua) e incluso si puedes ganarte el perdón a cambio de algunas tareas (tipo bañar al perro, lavar los baños o el auto de tu papá durante un mes, o mejorar tus calificaciones).

NI ERA PARA TANTO

Pero ¿por qué los regaños de los adultos te parecen tan fuera de lugar, injustos e innecesarios?, ¿por qué esas acciones que ellos recriminan, a ti no te parecen tan mala idea? ¿No será que están exagerando? Sucede que el cerebro juvenil (sí, así como el tuyo) es algo inmaduro al momento de tomar decisiones, advertir peligros y alejarte del mal; este hecho es tan real que no puedes asimilar ni entender discursos como el siguiente, que es el de una madre colgada de la lámpara: “Andrea, ibas en moto, en sentido contrario, con un chico que no conoces, en una carretera súper peligrosa… ¡y sin casco! ¿Qué no te dabas cuenta del peligro?”. Pues la realidad es que no. Resulta que

cuando somos súper jóvenes, nuestro cerebro aún está en desarrollo, lo que significa que varias de sus áreas aún no se encuentran en plena madurez.

¿POR QUÉ YO?

Tu comportamiento impulsivo y necio que tanto critican tus padres tiene un origen: la corteza prefrontal. Ésta se especializa en la toma de decisiones y es responsable de conductas como la sexualidad, el consumo de drogas y comportamientos antisociales (el clásico "yo no quiero ver a nadie"). Así es que lo que para ti no es tan obvio, para los demás sí lo es. Por ello es tan importante que escuches a tus papás, abras bien los ojos para analizar el caso desde todos sus ángulos y aprendas a detectar cuándo ese regaño es de verdad una llamada de atención justificada y real. La buena noticia es que a medida que crezcas, todo esto por lo que estás atravesando, este callejón extraño y retorcido ¡pronto pasará!

¿ES MERECIDO TU CASTIGO? ¿PUEDES EVITARLO? LA RESPUESTA ES SÍ Y SÍ.

¡EVÍTALOS!

Y a todo esto, ¿es merecido tu castigo?, ¿puedes evitarlo? La respuesta es sí y sí. Como leíste anteriormente, los papás rara vez castigan por hobby, pues a ellos también les da flojerita hacerse los malos; además, verte sufrir no es su deporte favorito. En este punto puedes morirte del coraje y hasta portarte peor. De hecho, la psicóloga Rubio nos confirma que 80% de los chicos que llegan a su consultorio están enojados y frustrados, aunque también pueden presentar sentimientos de incomprensión; es común la ira porque no están de acuerdo y sienten que sus papás no los entienden, y que incluso el castigo es más grande que lo que hicieron para merecerlo. ¿Qué puedes hacer en este punto? La psicóloga nos la pone fácil:

- Identificar qué sientes y por qué hiciste "eso" por lo que hoy te están castigando.
- No te sientas sola; por el contrario, tus papás están justo ahí contigo. Sí te comprenden, pero deben ponerte un límite.
- Pregúntate qué estarán sintiendo tus padres. Imagina qué harías tú en su caso, ¿cómo reaccionarías si alguien a quien quieres mucho se expusiera a algún peligro o la estuviera regando?
- Ahora piensa, ¿qué vas a hacer al respecto o cómo vas a solucionar el problema?

También puedes aprovechar esas horas en tu cuarto, sin distracciones y sin checar tu Facebook, para pensar en las consecuencias que pudiste experimentar por tu comportamiento. Detrás de cada castigo hay una oportunidad de aprender y actuar sin equivocarte… otra vez.

#PONTEAPRUEBA

¿TE CASTIGAN A CADA RATO?

¿Ya no sabes ni cómo son los cines?, ¿los sábados te la pasas confinada en tu casa? ¡Cuidado!, eres de esos seres que ya hicieron resistencia al castigo, pues ni con todas las sanciones que te ponen logras apreciar su importancia. Lamentablemente ya te hiciste inmune al "vete a tu recámara", y aunque cada vez los regaños y penas son más fuertes, nada logra hacerte entrar en razón. Por eso tenemos la mejor máquina de detección de chicas reincidentes en eso de portarse mal. ¿Lista para conocer la verdad? Responde:

- ¿Haces cosas locas a pesar de que sabes que te van a regañar más tarde?

a) Sí, no pasa de un fin de semana echando la flojera en mi cuarto.

b) No, le tengo miedo a las llamadas de atención de mi papá.

- ¿Crees firmemente que a tus papás se les pasa lo enojados cuando pones cara de borrego a medio morir?

a) Obvio sí, les duele verme triste y castigada, ¡nunca falla!

b) No me late la hipocresía, y aunque no puedo evitar la cara de sufrimiento, acepto el castigo con dignidad.

- La verdad, en eso de poner castigos tus papás son...

a) Medio tetos y sus condenas son muuuy leves.

b) Muy firmes e independientemente de que los castigos sean duros o no, siento horrible que mis papás me regañen.

- ¿Qué haces cuando te dicen "vete a tu cuarto"?

a) Aprovecho y veo videos en YouTube, me tomo miles del selfies hasta encontrar la ideal y hasta chateo con mi galán.

b) Para mí estar castigada es más que estar sola. Sufro mucho por el aislamiento y la mirada de desilusión de mi mamá.

- ¿Crees que tus papás exageran y que sus castigos son injustos?

a) Sí y eso me enoja muchísimo, ¿quiénes se creen que son?

b) Creo que los castigos son justificados, eso me hace sentir vergüenza y culpa, algo desagradable que me pone triste.

¿Qué haces ante un castigo?

a) Siempre lloro, ¿se puede hacer algo más?

b) Me pongo a pensar en lo que hice mal. Odiaría volver a pasar por lo mismo.

TUS RESULTADOS:

MAYORÍA DE A

Los castigos ya no te hacen ni cosquillas

Sigues cometiendo infracción tras infracción con alevosía, pero ¡no puedes pretender inmunidad paterna en cinco países! Estás haciendo mal y aun así no te importa… Tampoco se vale usar tu cara de niña buena y hacerle a "la llorona", es un recurso muy barato para librarte de la condena, ¡no le saques!, ningún castigo es tan infame y tus papás no son unos verdugos. Por último, no te acostumbres, los castigos no son normales ni mereces vivir con ellos. No te claves en el círculo vicioso: te portas pésimo, te reprenden y lloras. Mejor pórtate como tus papás esperan, sin dejar de ser tú, trata de escucharlos y aprende la lección que están tratando de darte.

MAYORÍA DE B

Aceptas el castigo sin recurrir a chantajes

No caes en la hipocresía y cuando sabes que te portaste mal te sientes como una tonta por haberles fallado a tus papás de nuevo. ¡No puede ser! Además, sabes que no eres intocable, tus padres te aman, pero eso no les va a impedir ponerte un correctivo y

llamarte la atención cuando haga falta, así que mejor aceptas la sentencia y ni abres la boca. ¡Hasta pena te da sostenerle la mirada a tu papá!

¿SABÍAS QUE...?

- Es posible sacar algo bueno de un castigo.
- Aprenderás a solucionar tus problemas sin actuar como a tus padres no les gustaría.
- Sabrás decidir de forma calmada (y luego de pensar dos veces) lo que harás.
- Te da la madurez para aceptar que te equivocaste y que tus papás no están tan locos como pensabas.
- El coraje se te pasa y empiezas a entender a tus papás.
- Te enseña lo que está mal, qué y cómo evitarlo.

#EnVozDelExperto

La psicóloga Rubio también nos propone que en nuestro papel de seres castigados tomemos la iniciativa y propongamos acuerdos, lo que generalmente es bien visto por los papás del mundo

y que entendamos que "de alguna u otra forma siempre habrá una autoridad y un límite, por mucho que te moleste no poder hacer lo que quieres. Incluso vivimos dentro de una sociedad que también tiene leyes y normas. Si constantemente te saltas las reglas en tu casa, la escuela, con tus amigos y hasta en el club al que perteneces, entonces habrá una consecuencia, porque los lineamientos sirven para vivir mejor y convivir en paz".

¿Y SI SE PASAN DE LA RAYA?

Okey, aunque se supone que tus papás son los adultos, los "grandes" y quienes corrigen, hay formas correctas e incorrectas de castigar. Checa esta lista para poder diferenciar entre un castigo y un abuso, ¡enciende las alarmas y busca ayuda si te identificas con alguna de las siguientes afirmaciones!

- Te sientes triste, desganada, irritable, enojada, inconforme y sola.
- Piensas que el mundo y tu familia estarían mejor sin ti.
- Amas estar fuera de casa. Odias la idea de regresar y encontrarte con tus padres.
- Tus papás te pegan y castigan físicamente.
- Te hablan con groserías, te insultan, te ponen apodos o califican de forma súper fea.
- Lo que tus papás dicen o hacen tiene la intención de lastimarte.
- Te amenazan.

Si te identificaste con alguno de los puntos anteriores, es momento de acudir con un profesional. Incluso puedes recurrir a algún centro de ayuda telefónica, donde tu llamada será anónima.

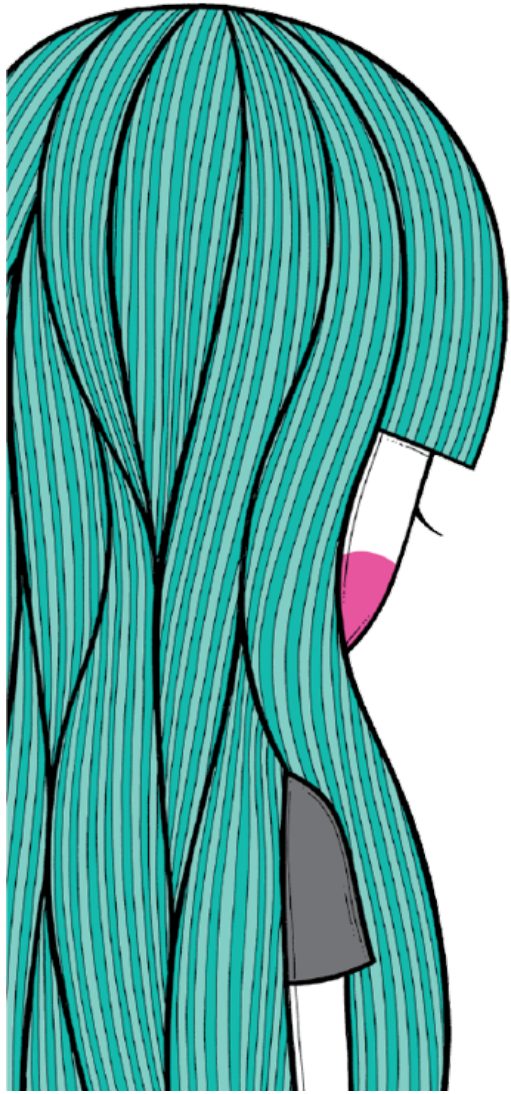
Te recomendamos los Centros de Integración Juvenil:

www.cij.gob.mx

#AMÍTAMBIÉN

Me dolió el divorcio de mis padres

Qué?" Es lo único que pensaste y dijiste cuando tus papás te contaron que se iban a divorciar. Enseguida el llanto, la tristeza, el desconsuelo, la duda y la desesperación se apoderaron de ti, tus sospechas se confirmaron: algo andaba mal, sin embargo, no sabes exactamente por qué. El mundo se te viene encima y te aterra pensar en lo que va a pasar, ¿quién se va a mudar?, ¿qué pasará contigo?, ¿con quién te vas a quedar? Entonces el dolor se transforma en rabia y culpas a los dos, renuncias a ambos y te enfurece ser una víctima de su decisión. Te encierras en tu habitación y comienzas a atar cabos para entender la situación, culpas a tus padres, a la economía y hasta te culpas a ti, no quieres que tu familia se separe y mucho menos tener que vivir sólo con uno de los dos. Sales de tu habitación y con la cara desencajada les pides que se den una segunda oportunidad, les exiges que lo hagan por ti, les suplicas que lo intenten una vez más, pero la decisión está tomada y tu desacuerdo hace que todo duela aún más. Uno de los dos toma su maleta y se marcha, el otro te abraza y con lágrimas en los ojos y la voz cortada te pide perdón y te promete que todo estará bien; el proceso ha comenzado y no lo puedes parar…



#PONTEAPRUEBA

A todos nos gustaría vivir y crecer dentro de un matrimonio unido y feliz, sin embargo, a veces suceden

cosas inesperadas a las que nos tenemos que adaptar para volver a sonreír. Responde nuestro test y descubre si tras el divorcio de tus padres estás haciendo lo necesario para superar favorablemente su separación.

- Desde que tus papás pusieron fin a su relación, tú...

  a) Te sientes vacía, perdida y a veces hasta huérfana.

  b) Has tenido oportunidad de convivir más que antes con cada uno de ellos.

- Cada vez que sales con tu papá o tu mamá...

  a) Te la pasas juzgándol@, recriminándol@, culpándol@ y a veces hasta suplicándole que recupere su matrimonio.

  a) La pasas cool, te concentras en ti y en él o ella (dependiendo de con quién estés); los temas de su matrimonio ya los has dejado atrás.

- Si una amiga estuviera pasando lo mismo que tú y no supiera con quién irse a vivir, le aconsejarías algo como...

  a) "Quédate con quien te consienta más, te compre más cosas, te dé más permisos y se meta menos en tu vida."

  b) "Sé que amas a los dos y que ambos te necesitan, así que quédate con quien te dicte el corazón."

- Si tu mamá o tu papá te presentara a un prospecto para rehacer su vida, tú...

  a) Correrías a acusarl@ con tus abuelos, te alejarías de él o ella y le declararías la

guerra a su crush.

b) Obvio sentirías celos, pero mientras su novi@ no afecte tu relación con él o ella, comprenderías y aceptarías que tiene derecho a una nueva ilusión.

- Tras el divorcio de tus padres, piensas que el amor...

a) Es un bote de leche con fecha de caducidad; se acaba o se echa a perder.

b) Sí existe, aunque no siempre es para toda la vida.

MAYORÍA DE A

Es obvio que la situación te ha cegado y te ha robado la capacidad de percibir las cosas con objetividad. ¡Tranquila! Aunque no lo creas, lo único que necesitas es tiempo para asimilar tu nueva realidad, adaptarte al presente e ilusionarte con el futuro. Tus padres te aman y pase lo que pase siempre será así, siempre serás su hija. Sin embargo, comprende que también son seres humanos que viven y sienten, y como tal tienen derecho a equivocarse, a cambiar de parecer, a rehacer sus vidas, y aunque duela, tienen derecho a divorciarse, y eso no los hace malas personas o malos padres. Sigue leyendo y descubre cómo hacer más ligero este episodio de tu vida.

MAYORÍA DE B

Vas por buen camino, entiendes perfectamente que hay decisiones que no están en tus manos, así que las respetas y te adaptas a ellas con la mejor actitud del mundo. Te duele que se divorcien, pero no te dejas caer ni te conviertes en víctima de la situación. Amas a tus padres y estás haciendo todo lo posible para que todos salgan bien librados de la separación. ¡Ánimo!.

#TAMBIÉNENMÉXICO

Estar inmersas en una separación nos puede hacer creer que es algo raro y que sólo a nuestros padres les pasa, pero de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), de cada cien matrimonios que se contraen en México, 18.7% terminan en divorcio. Hoy en día la duración promedio del matrimonio es de 13.5 años

#EnVozDelExperto

¿Con quién me quedo? De acuerdo con la asesora jurídica Yolanda Grissel Manjarrez Mateos, no existe edad legal en la que un menor pueda elegir libremente con cuál de sus padres desea quedarse, sin embargo explica: "Sí hay una edad biológica que permite al menor tener conciencia de los hechos que lo rodean. A los doce años, él o ella tiene voz frente al juzgado sin que la decisión que el menor tenga sea definitiva, pues esa decisión corresponde sólo al juez".

¿QUÉ HAGO?

Es importante que seas valiente, fuerte y positiva; sabemos que parece una misión imposible, pero aunque no lo creas tus padres han concluido que su decisión también es por tu bien, así que te compartimos algunas recomendaciones que harán este proceso más llevadero.

PONTE EN SUS ZAPATOS

El dolor que estás experimentando, también lo viven tus padres, y es probable que para ellos sea aún más difícil: están despidiéndose de la persona que durante años fue su compañer@ y seguramente el amor

de su vida, así que trata de comprenderlos y apoyarlos. Lo que les sucede es demasiado complicado como para que siga habiendo piedras en su camino, así que intenta sanar tus heridas, despeja tu mente y aprecia lo que está pasando con objetividad y mucha tolerancia, sólo tus padres saben por qué hacen las cosas y como hija no te queda más que respirar profundamente, aceptar y respetar su separación. Confía en ellos y en su decisión.

ENTÉRATE

Si no tienes claros los motivos que los llevaron a decir adiós, tienes derecho a preguntar, a despejar tus dudas y saber qué pasó, así que bríndales tu confianza y platica con ellos (de ser posible, al mismo tiempo, para que tengas una sola versión), guarda silencio y escucha sus razones.

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS

Una vez que hayas despejado tus dudas, ábreles tu corazón y confiesa todo lo que estás sintiendo, desde lo negativo hasta tu apoyo y amor; diles lo que esperas y deseas para ti y cada uno de ellos una vez que se haya firmado la separación.

VIVE TU DOLOR

Tu relación es con ambos, así que independientemente de lo que hagan, vive tu propio duelo, llora, grita, desahógate y date tiempo de sanar tus propias heridas; si es necesario, acude con algún psicólogo y recibe ayuda profesional.

MANTENTE CERCA

Recuerda que ambos son y siempre serán tus padres, así que aunque sólo vivas con uno de ellos, date tiempo para ambos, pues los dos te aman y te necesitan; sé fuerte e inicia una relación madre e hija y padre e hija.

PERDONA

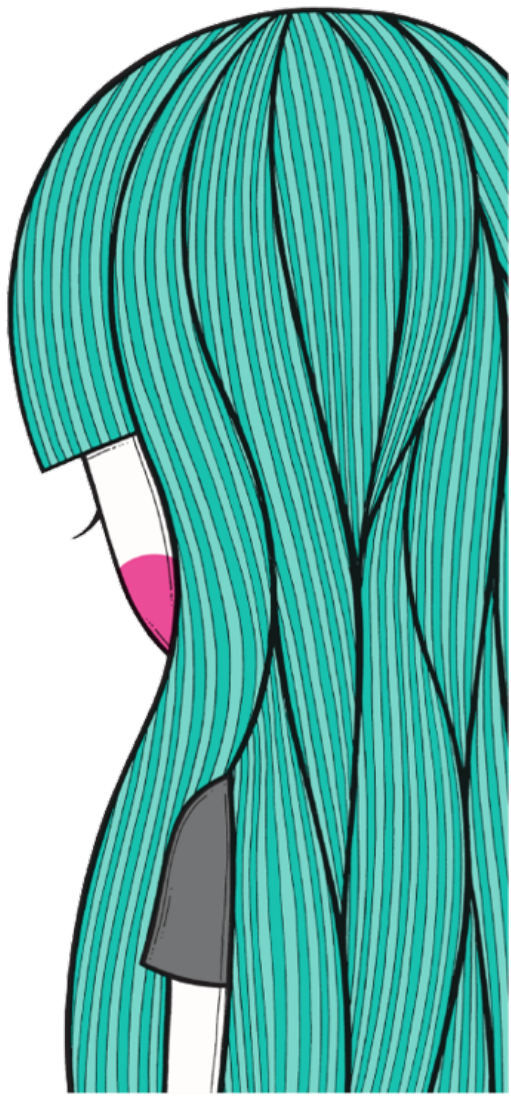
No es tan difícil si lo haces con el corazón. Es cierto que su separación te está perjudicando, pero si como padres no han fallado, sería prudente y hasta sano que no les guardes ningún rencor.

PIENSA EN SU FELICIDAD

Si después de un tiempo alguno de tus padres, decide darle otra oportunidad al amor y rehacer su vida con alguien más, apóyalo, date cuenta de que mañana emprenderás el vuelo, harás tu propia vida y ellos tienen derecho de volver a suspirar por alguien más.

LO QUE NO DEBES HACER

Estamos conscientes de que cumplir al pie de la letra lo anterior es complicado, pero podrá ser más sencillo si evitas lo siguiente:



NO REPARTAS CULPAS

Sin importar lo que haya ocasionado la separación, recuerda que son tus padres y no eres nadie para juzgarlos, ofenderlos, castigarlos y mucho menos culparlos; aquí no hay víctimas ni vencedores, y obvio, por nada del mundo te culpes a ti.

SÉ NEUTRAL

Un adiós no tiene por qué convertirse en una guerra, así que no hagas equipo con alguno o acabarás hiriendo al otro y a ti misma.

GUARDA LA DISTANCIA

Evita a toda costa involucrarte en las discusiones, broncas y diferencias que aún puedan tener tus papás. Si se meten al cuadrilátero de los dimes y diretes, no intentes ser árbitro o juez, no te conviertas en mensajero, ni en la detective de un@ y soplona de otr@. Tus padres ya están grandes y deben tener la madurez para resolver sus problemas sin salpicarte a ti.

NO TE APROVECHES

Para ellos, tú eres lo más importante, y es probable que inmersos en su dolor, sientan culpa y quieran aliviarla consintiéndote de más. Está bien que te dejes apapachar, lo que no está cool es que saques provecho de la situación y los chantajees con permisos o cosas materiales. No te conviertas en un problema más.

SAL DEL HOYO

No te hundas ni te hagas amiga de la depresión, intenta seguir con tu vida, sigue soñando, cumple tus metas; ¡piensa en ti! Haz algo que te mantenga ocupada y te haga feliz, ponle más empeño a tus pasiones, refúgiate en tus hobbies, en tus amigas y hasta en tu galán.

SIN LOCURAS

Queda estrictamente prohibido hacerte daño, así que aléjate de los vicios, de las malas compañías y por nada del mundo intentes escapar de la situación o abandonar tu casa, pues eso no cambiará la realidad, sólo la empeorará. No hagas algo de lo que tarde o temprano podrías

arrepentirte. Si de plano te supera la situación, pide permiso de vivir un tiempo con tus abuelos o algún otro familiar.

PERDONA. NO ES TAN DIFÍCIL SI LO HACES CON EL CORAZÓN. ES PRUDENTE Y SANO NO GUARDAR NINGÚN RENCOR.

#AellaTambién

"Aunque mis padres no me decían nada, me daba cuenta de que entre ellos las cosas no andaban bien. Ya no se besaban, a veces ni la palabra se dirigían, y de vez en cuando mi papá amanecía en el sofá. Yo no decía ni preguntaba nada, tenía miedo de lo que me pudieran contestar, así que al igual que ellos, fingía que no pasaba nada. Las últimas vacaciones que pasamos juntos fueron en la playa, y mis papás la pasaron fatal, peleando por

cualquier cosa; nos regresamos antes de tiempo. Mamá dijo que ya no aguantaba más y llegando a casa ocurrió lo que temía. Mi papás discutieron en su habitación, hubo gritos, lágrimas y al final mi mamá entró a mi cuarto y me informó que se iban a separar. No dije nada, sólo la abracé y comencé a llorar. Minutos después entró mi papá, se arrodilló y me ofreció perdón; igual no dije nada, sólo lo abracé y volví a llorar. Esa noche mi mamá se durmió conmigo y al día siguiente mi papá empacó algunas cosas y se fue a vivir con mi abuela; me dijo que me amaba y que nunca me iba abandonar; se fue sin despedirse de mi mamá. Me dolió mucho verlo cruzar la puerta, pero estaba tan en shock que no dije nada, dentro de mí sabía que elegiría quedarme con mi mamá. Lo que siguió fueron pláticas con abogados, acuerdos legales y la firma del divorcio. Durante meses mi mamá y yo acudimos a terapias psicológicas, ambos me dieron su versión y después de un tiempo entendí que la separación fue lo mejor que les pudo pasar a mis padres como pareja: el amor se había acabado y sólo seguían juntos por mí. Han pasado dos años desde que se dijeron adiós, vivo con mi madre y mi padre se volvió a enamorar, está a punto de tener otro hijo y cada vez que lo veo debo admitir que la pasamos genial. Mi mamá sigue soltera y asegura que jamás se volverá a enamorar. Ellos siguen sin ser amigos, pero al menos ya se perdonaron." Anónimo, 16 años.

DIME CON QUIÉN TE JUNTAS...

– CAPÍTULO 6 –

AMIGOS

A MÍ TAMBIÉN

Me bullean **174**
Me traicionó mi BFF **181**
Me atrapó el internet **187**
Me encantaría ser popular **194**

#AMÍTAMBIÉN

Me bullean

sustada, sola en el baño, con miedo de que “ella” te encuentre, intentas no hacer ruido. Afuera se percibe el barullo, las risas, los juegos de tus compañeros en el descanso, y tú… tú sólo quieres llorar. Tu corazón palpita a mil por hora cuando la escuchas llegar a “ella” y a sus amigas. Hacen mucho escándalo, patean las puertas y entre risas burlonas gritan tu apodo. Te gustaría desaparecer en un acto de magia perfecto, pero no. Lo único que alcanzas a hacer es cerrar los ojos, deseas que lo que está a punto de pasar no sea real. Tratas de imaginar que los golpes, groserías y amenazas son sólo parte de una pesadilla, pero entonces ¿por qué duelen? ¿Pedir ayuda? ¡Para qué!, “ella” va a negarlo todo; además, los adultos dirán que “está jugando”, “que son cosas de muchachas”, “que no es grave”. Enfrentártele, ¡ni loca! Ya probaste la fuerza de sus manos en tu cuerpo, ¡y vaya que es ruda, muy mala y sabe dar patadas! Como siempre, regresas a casa odiando el colegio, tu suerte y a la chica que, de la nada, empezó a molestarte como su pasatiempo favorito. Entre lágrimas te preguntas, mientras miras las huellas moradas de sus dedos en tus brazos, por qué a ti, por qué precisamente a ti.

#TAMBIÉNENMÉXICO

De acuerdo con cifras de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), 65% de l@s niñ@s mexican@s en edad escolar han sufrido de algún tipo de bullying.

#PONTEAPRUEBA

¿SE ESTÁN PASANDO?

Entre una broma que todos disfrutan y un abuso en el que tú eres la víctima, hay mucha diferencia.

- Aunque en tu salón hay niños que te caen bien y otros mal, hay varios a los que...

a) Les doy la vuelta.

b) Les tengo miedo.

c) Quisiera borrarlos del planeta.

- la mejor broma que te han jugado incluía...

a) ¡Pamba y encerrarme sola en el salón!

b) Mi cara en el escusado o mi pelo lleno de tinta, tirar mis libros o roban mis útiles.

c) Un plan súper divertido en contra de la nerd que me choca. ¡A mí nadie me molesta!

- El apodo que te dicen en el cole es...

a) Cool, ¡me da bastante risa!

b) Horrible, me deprime que me digan "la Peggy", "la caballo" y cosas así.

c) Por favor, obvio soy yo la que tiene las mejores ideas y pone los apodos más originales.

- Esa chica a la que le caes en el hígado te odia porque...

a) ¡Ni idea! De pronto me aplicó "la ley del hielo".

b) No le gusta la música que me late ni mi forma de vestir.

c) ¡Le hago la vida de cuadritos!

- Las cosas que ese grupito de chavas te dice te hacen sentir...

a) Confundida, ¿de qué están hablando?

b) Humillada, sola, triste y sin amigos.

c) ¡Importante! Es un halago que piensen en mí.

- Eres víctima de una broma pesada cada...

a) Una o dos veces a la semana.

b) ¡Ya perdí la cuenta!, la pregunta debería ser "¿cuántas al día?", pues hasta por internet me molestan.

c) Casi siempre soy yo la ocurrente.

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

¡Cuidado!

En realidad te están acosando pero, o no le das importancia o aún no es tan severo como para hacerte daño. Lo más probable es que cuentes con una autoestima de hierro que te permite ignorar las ofensas y minimizar las agresiones. Que cierto grupito no te trague o te ignore con la típica "ley del hielo" no es tan malo para ti porque sabes que esas personas no son de fiar ni enriquecen tu vida. ¡Mejor sola que mal acompañada! De cualquier forma, aquí te enseñaremos a marcar los límites que te permitan mantenerte a salvo de los abusos.

MAYORÍA DE B

Autoestima aniquilada

Sin duda lo tuyo es bullying, porque se trata de un abuso constante por parte de la misma persona o grupito de chic@s que tiene la intención de lastimarte física o mentalmente y llevas tiempo sufriéndolo. Y aunque has escuchado el término mil veces, vivirlo es muy diferente, pues te duele, te lastima, te atemoriza y te quita las ganas de ir al colegio o de abrir tu perfil de Facebook, porque sí, ahí también hay ofensas, memes, amenazas y burlas sobre ti. No te sientes segura en la escuela y tienes miedo de contarle a alguien lo que te pasa, pues consideras que no puedes hacer nada para cambiarlo, crees que puedes acostumbrarte al acoso y que

¡te lo mereces!

MAYORÍA DE C

Eres la agresora

Cuidado con tus respuestas, pues todo parece indicar que te diviertes a costa de los demás; las bromas pesadas y de mal gusto siempre salen de tu cabeza. Es probable que creas que lo que haces es gracioso o que te convierte en una figura importante en tu salón, pero la realidad es que la única que se la pasa bomba eres tú, pues tus acciones tienen el objetivo de herir a otros. Eres agresiva y no te importa lo que sienten tus víctimas, no tienes empatía y desconoces el significado de las palabras "remordimiento", "respeto" y "tolerancia". Ser experta en poner apodos no te hace una chica cool, sino alguien desagradable de quien hay que escapar de inmediato.

¿CÓMO DIFERENCIARLO DE UNA BROMA?

Justo ahí tienes la respuesta: ¡es sólo una!, y generalmente no te la juegan las mismas personas. Según Fundación en Movimiento, cuya misión es ayudar a erradicar el bullying en México, este término se refiere "a todas las formas de actitudes agresivas, intencionadas y repetidas que ocurren sin una razón clara, adoptadas por uno o más estudiantes en contra de otro u otros". Se trata de un asunto que sucede en la escuela y en el que hay un agresor (bully) y un agredido (víctima).

ES BULLYING SI...

- Sufres frecuentemente actos que te intimidan, asustan, angustian o te dañan física o emocionalmente, todos los días a todas horas y por cualquier medio.
- Existe una diferencia de poder entre quien te hace daño y tú. Ya sabes, es más grande que tú (de edad o físicamente), es más fuerte, alt@, corpulent@, etc.
- Siempre son l@s mism@s niñ@s quienes te molestan.
- Las amenazas te animan a faltar a clases o saltarte aquellas en las que sabes que encontrarás a los agresores.
- En casa tienes problemas para dormir, te sientes triste, con miedo, ansiosa y tus calificaciones bajan constantemente.

LO QUE EL BULLY HACE INCLUYE...

- Agresión física directa (golpes, zapes, empujones, manazos, patadas, ponerte el pie para que caigas, robarte o esconder tus útiles escolares).
- Agresión verbal (te pone apodos, te insulta, se burla de ti o te amenaza).
- Agresiones psicológicas/sociales (cuentan chismes, difunden información falsa o denigrante sobre ti).
- Agresiones virtuales/ciberbullying (amenazas a través de mails, publicación de fotos ofensivas en redes sociales, chats o mensajes de texto con amenazas al celular).
- Agresión social (se aísla a un miembro del grupo, se le deja de hablar o se le excluye de determinadas actividades).

#AEllaTambién

"A mi hermana le hicieron bullying en la prepa. Aunque cuando entró a la escuela hizo amiguitos y

todo, la cosa cambió cuando se hizo novia de un chavo que resultó ser un súper patán porque la engañó con una niña que estaba loca. Mi hermana lo terminó, pero como la nueva novia le tenía resentimiento a mi hermana, fue al jurídico del colegio y la acusó de hacerle bullying, cuando fue totalmente al revés. Su ex novio le dijo a todos los compañeros de mi hermana que era súper celosa y mentirosa y con sus chismes logró que todos los de su salón dejaran de hablarle. Sólo tenía una amiguita. Lo peor es que ella cayó en una depresión muy fuerte, la llevaron al psicólogo y mis papás exigieron que la cambiaran de salón, y así fue. Ahora ya está mejor. Yo le decía que siempre iba a estar con ella, que no debía importarle lo que le dijeran o hicieran los demás, porque había quienes sí la queríamos y que quienes la trataban mal eran solamente un pequeño grupo y en el futuro se iba a encontrar con personas mejores", Lilian, 14 años.

CONTRA EL CYBERBULLYING

- Conserva pruebas del acoso, como capturas de pantalla de mails y mensajes. Muéstraselas a un adulto que pueda ayudarte.
- No abras los nuevos e-mails de tu agresor.
- No le contestes ni te metas en discusiones.
- Lo más importante, ¡bloquéalo de tus redes, celular y mail!
- No compartas con NADIE fotos o cosas que preferirías mantener en privado, no sabes si alguien va a usarlas en tu contra.
- Jamás compartas tus contraseñas y cámbialas con frecuencia.
- Si el acoso se da en redes sociales, revisa las políticas de privacidad y protección, seguro puedes reportar tu caso y buscar que tomen medidas contra tu bully.

10 COSAS QUE PUEDES HACER

Nos queda claro que quienes bullean eligen a personas vulnerables, cuando están solas e indefensas. Visto así parece una batalla perdida, ¿verdad? ¡Pues no! Es posible defenderse creando un plan de acción.

Elige a una persona de confianza para contárselo todo. Busca un lugar tranquilo para hacerlo y pídele todo su tiempo y atención.

No sientas pena, no tienes que justificarte.Llevas mucho sufriendo en silencio, ¡ya no más!

No olvides detalles, cuéntale dónde se realizan los ataques,qué tan seguido y, principalmente, quiénes son l@s responsables.

No pienses que eres chismosa o llorona.Lo que estás haciendo es pedir auxilio.

No te quedes sola en el colegio. Al esconderte del agresor, los profesores pueden perderte de vista.

En cambio, busca compañía, evita quedarte al alcance de tus bullys. La cercanía de verdaderos amigos es necesaria.

Cuando se acerquen o sientas que están por agredirte o golpearte grita: "¡fuego!", seguro algún adulto te escuchará y correrá a buscarte.

Suena ridículo, pero si puedes... ¡corre!

Defiéndete. Obviamente no te estamos sugiriendo que tengas un comportamiento violento, pero si es posible arrójale en la cara papas con mucha salsa picante o un sándwich duro de tres semanas de viejo.

Finge vómito, que te sientes mal, un ataque con convulsiones y mucha baba... ¡o desmáyate! (practica antes en casa un acto que se vea real).

No estás sola. Por más que pienses que tu mamá no te va a entender, ¡no te calles! Te sorprenderá el apoyo que te puede brindar. ¡Hay muchas formas de frenar al agresor! Si involucras a un adulto será más sencillo lograrlo. Reconocer tus valores te ayudará a ganar seguridad y a no creer lo que tus acosadores te dicen. Tampoco veas las agresiones como algo normal ni pienses que te las mereces.

#EnVozDelExperto

Nick Vujicic es más que un conferencista motivacional; aunque nació sin extremidades, es un chico con un testimonio de superación y poder emocional y uno de los detractores más fervientes del acoso escolar. De hecho, en su autobiografía afirma que fue víctima de bullying: "Me gustaba ir a la escuela y trataba de vivir como todos los demás, pero en mis primeros años enfrenté rechazos

y burlas. Sabía que era diferente por fuera, pero en mi interior era exactamente igual a los otros. En muchas ocasiones me sentía decaído y no quería enfrentar la realidad negativa. Hubo momentos en que caía en la depresión y el enojo porque no podía cambiar mi físico. Llegué a pensar en terminar con mis penas y mi vida. Mis padres y mi familia estuvieron siempre ahí para darme fuerza".

Durante la presentación en México de su libro antibullying Un alma valiente, les habló a l@s chic@s que sufren acoso en la escuela: "Sin importar que seas una jovencita con una discapacidad o no, a todos les hacen bullying de alguna forma, y para hacerle frente primero tienes que estar agradecido por lo que sí tienes y saber que no debes parecerte a nadie más, ni hacer lo que otra gente hace para ser cool. Debes entender que tienes valor, eres hermosa. ¿Por qué eres tan dura contigo misma?, ¿por qué ejerces una presión que no necesitas para ser alguien que no tienes que ser? No te preocupes por la forma en que te miran los demás, tienes que ser tú misma y celebrarte".

Sitios de ayuda:

www.facebook.com/FMovimiento
www.bastadebullying.com
www.nickvujicic.com.mx

#AMÍTAMBIÉN

Me traicionó mi BFF

ientes la cara roja de coraje y desilusión. Te preguntas por qué pasó eso, mientras tus lágrimas no dejan de escurrir por tus me-jillas calientes. ¿Cómo pudo haber dicho esas cosas a tus espaldas? ¿No se suponían que eran como hermanas, casi mellizas,siamesas unidas por siempre? Experimentas una mezcla de enojo y vergüenza, pues por un lado te sientes súper tonta por haber confiado en "esa" que creías tu amiga, y por el otro, tu estómago estalla de rabia y molestia por la mega jalada que te hizo. Le confiaste tus más íntimos sueños, le prestaste tu cama y tu esmalte favorito, además de que casi se termina tu perfume. Eso sin recordar que en la intimidad de tu recámara le platicaste tu oso más grande, tus problemas familiares y hasta el nombre de tu crush, para que la muy &es%a$ciad@ terminara contando tus secretos a las niñas de tu salón, quienes reían a carcajadas cada vez que te miraban. Y no conforme con eso, se hizo la loca e ignoró la atracción que sentías por tu prospecto encantador y está haciendo todo lo posible por quitártelo… ¡en tu cara! ¡¿WTF?! Tu supuesta BFF te estuvo mintiendo tooodo el tiempo y tú, ingenua y confiada, le tomaste cariño, la creías tu más cercana relación y la amiga con la que terminarías compartiendo la habitación del asilo y recordando anécdotas escolares. Lo peor es que jamás notaste el cuchillo que traía, el cual terminó por clavarte en la espalda.

#PONTEAPRUEBA

Quizás estés confundiendo las buenas intenciones de una amiga con la maldad de una chica que no te quiere. ¡Averígualo!

- Se acerca la fiesta de graduación, tu amiga...

a) Te acompaña a comprar tu vestido y cuando das con el indicado, dice algo así: "Está padrísimo, pero bájale a los tamales este mes".

b) Cuando sales con el primer vestido puesto te jura que es el mejor, zapatea en el piso con impaciencia y te pide que lo pagues ya para que pueda escoger el suyo.

- De pronto y, sin saber cuándo ni cómo, te has hecho fan del vómito y los laxantes, ella...

a) Te echa de cabeza y les cuenta a tus padres todo el numerito.

b) No te dice nada, pero sabes que envidia tu figura.

- Ya es más de medianoche y tus papás no saben dónde estás (y tu BFF sí), los pobres hicieron un drama y ya hasta le hablaron a la policía antisecuestros, ella...

a) Les confiesa que estás en el depa de tu nuevo galán, ¡no soportó ver a tu papá con lágrimas en los ojos!

b) Se queda callada, pone cara de inocente

y les dice: "¿Su hija?, ¿cuál hija?".

- Los planes de tu amiga siempre incluyen...
  a) Ligues, fiestas en patines, helados y mucha pizza.
  b) Reventón, competencias para ver quién besa a más chavos en una fiesta y mucho alcohol.
- Cuando te juntas con otras chicas...
  a) Se pone celosa y te deja de hablar un ratito.
  b) Te amenaza con hacerles algo a ti o a ellas.
- ¿Alguna vez ha contado cosas tuyas a los demás?
  a) Sí, pero nada grave, sólo una anécdota graciosa.
  b) Sí, pero te jura que jamás volverá a suceder... aunque lo hace de nuevo.
- Cuando tus papás te regalan algo padrísimo, ella dice cosas como...
  a) "Wow, tus papás te quieren mucho, te lo mereces."
  b) "Seguro ya se van a divorciar y no quieren que sufras. Además, está muy naco ese anillito chafa."

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

Aunque en apariencia todo indica que te está traicionando, la realidad es que se preocupa por ti y por tu familia, pues es capaz de soltar la sopa si percibe que estás en peligro o ya te tardaste mucho con tu galán.

Hará todo por protegerte si es que teme por tu seguridad… ¡hasta es capaz de darles la dirección de tu nidito de amor a tus papás! Es probable que sean muy unidas y ella sea para ti una especie de guía o luz en la oscuridad, ¡no la pierdas!

MAYORÍA DE B

Que revele tus secretos, haga comentarios maliciosos y te deje con tus broncas son cosas que una verdadera amiga no haría jamás. No te aferres a tenerla cerca, por más que lo jure, no te quiere ni busca tu bienestar; por el contrario, te hace sentir incómoda y daña tu autoestima con sus comentarios. Nunca te alienta y constantemente te juzga. ¿Para qué la quieres contigo?, ¿no crees que puedes hacer nuevas amigas?, ¿te da cosita dejarla sola? Responde qué sientes por ella y qué esperas de la relación. Si no te respalda, ni estás segura ni feliz a su lado… ¡huye!

Hay chicas que se las dan de Madre Teresa y acaban siendo peor que una amigdalitis aguda. Aquí algunas "amigas" que vale la pena alejar:

👎LA CONVENENCIERA

¿Sólo te habla para copiarte en el examen o cuando vas a hacer fiesta en tu casa? ¡No la invites!

👎LA MUSTIA

Se hace la sufrida, la que no tiene amigos y necesita... dinero, que le prestes tu ropa favorita, que la acompañes a tronar con su chico, etcétera. ¿Y cuando la necesitas? ¡Desaparece! ¡Aniquílala de tus contactos!

👎LA INDISCRETA

No importa lo que le digas, esta chica tiene diarrea verbal, y ¡transmitirá tus secretos veinte colonias a la redonda! Tápale la boca y no vuelvas a confiarle nada.

👎LA BAJANOVIOS

Casualmente siempre tiene un crush con tus crush, ¿¡qué le pasa!?, y obvio no se toca el corazón para conquistarlos... ¡en tus narices! ¡Dile bye!

👎LA CRITICONA

Nada de lo tuyo le parece bien: ni tu ropa, ni tu novio, ni tus logros académicos; a tus amigos los define como "poca cosa". ¿De verdad quieres andar con alguien tan superficial?

👎LA PERFECTA

Te dice que jamás serás tan espectacular como ella, que no podrás llegarle a los talones y que tienes suerte de que sea tu amiga. ¿Está bien de la cabeza?

LA MANIPULADORA

Quiere que decidas lo mismo que ella, hagas lo que ella hace y vayas adonde ella va. Todo lo demás está fuera de onda, es tonto o no vale la pena. No tienes voz ni voto en la relación. ¿Quién se cree?, ¿tu dueña?, ¿la abeja reina?

¿POR QUÉ CAMBIÓ?

Ya sé, ya sé, me vas a decir que en el jardín de niños eran inseparables, que se comunicaban telepáticamente en la primaria y que ahora en la secundaria no sabes ni quién es. Déjame decirte que el cambio es natural, y es que en la adolescencia buscamos empatía, ayuda y solidaridad de alguien de nuestra misma edad y del mismo sexo, que esté pasando por las mismas cosas, tenga preocupaciones similares y que hasta llore por los mismos problemas. Pero ¿qué pasa cuando de pronto parece que ella te arruina la vida? Antes era tu soporte, quien te apoyaba en las buenas y en las malas, y ahora se comporta como tu peor enemiga. Ponte a pensar: ¿acabas de darle el sí al chico que te gusta?, ¿sacaste mejor calificación que ella?, ¿te eligieron como la flor más hermosa del oriente y a ella no? Tal vez todo esto detonó su molestia y es probable que tu situación actual pueda mover algo en su interior que la haga replantearse sus propios objetivos o preguntarse por qué no los ha alcanzado. Lo anterior puede llevar al deterioro de la amistad… ¡o a reforzarla! Incluso en las relaciones más conflictivas hay esperanza. Checa cómo:

- Ambas pueden tomarse como ejemplo para lograr sus objetivos. Si ella pudo con entusiasmo y esfuerzo, ¿por qué tú no? Si tú lograste tu meta, contágiala de valor para lograr las suyas.
- Hazla tu aliada e involúcrala en tus sueños. Por ejemplo, pueden salir

a correr, estudiar en tu casa para tener mejores notas o ir juntas a las fiestas, pues ella es la más sociable y mega popular.

- Aprende de ella. Quizás enfrenta los problemas con optimismo o jamás se deja vencer, ¿por qué no intentas imitarla?
- Compitan sanamente. Tal vez puedan ver, por ejemplo, quién le da de comer a más perritos de la calle algún fin de semana.
- No te sientas insegura. Todas las chicas somos diferentes, brillamos de distintas maneras y en ámbitos que no tienen nada que ver. No tienes que ser buena en las mismas cosas que tu BFF. Busca tu propia estrella.
- Hablen claramente. Si son amigas y ella se está pasando de chocante o presumida, idíselo con respeto y dulzura! El que le comentes lo egocéntrica o altanera que se está portando la ayudará a poner los pies en la tierra.
- Ninguna es más importante que la otra. No tienes por qué volverte parte de su crew de fans, simplemente reconoce lo que ha logrado, pues has atestiguado su esfuerzo y sabes mejor que nadie lo que le costó triunfar y lo mucho que se lo merece.
- Deséale cosas buenas. Amplía el círculo virtuoso de la amistad y no permitas que la envidia o la mala onda se apoderen de ti.

#AEllaTambién

"Tuve una amiga que tenía actitudes súper raras y mala onda. Por ejemplo, decía: 'Tú tienes ese celular, ¡pues yo lo quiero!', 'tú te vistes así, ¡yo también!', '¿te cortaste el cabello?, ¡me lo corto igual!'. Era horrible, la amistad se transformó en una competencia, y ella, en una copia mía. Lo peor

fue cuando vio a mi novio y se obsesionó con él: ¡también lo quería!, lo bueno fue que no me lo bajó, pero esa traición y su interés de ligárselo acabaron con la amistad. Creo que no vale la pena tener a ese tipo de personas en tu vida. Salí de la secundaria y ¡adiós!, chao, chao, ya no la volví a ver", Sofía, 14 años.

#EnVozDelExperto

Celia del Carmen Palomares García, docente y licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, nos habla de la importancia de la amistad: "Al identificarse con alguien más y hacerse amigas, las niñas están construyendo su propia identidad. En esta etapa las chicas expresan mejor sus pensamientos y sentimientos, y al platicar con otra de lo que les pasa se fortalece esta relación, que se basa en el apoyo emocional y en compartir experiencias, lo que también ayuda a disminuir la ansiedad en momentos difíciles. Por ello, cuando a una chica la traiciona alguien a quien consideraba su amiga, es normal que se sienta lastimada, con baja autoestima y poco valorada por aquella persona a quien entregó su confianza. El

temor de no encontrar en ella lo que creía tener la lleva a la no confrontación y prefiere dar por terminada la amistad".

Los tips que la especialista nos dio para superar una traición amistosa son éstos: "Tener claro quién eres, así ninguna mala intención, chisme o comentario te hará sentir mal. Debes saber qué esperas de una amiga y qué estás dispuesta a dar a cambio. Es buena idea poner límites, pensar qué no le aguantarías a una amiga y qué podría llevarte a dejar de considerarla como tal. También puedes ponerte en sus zapatos y no hacer lo que no quieras que te haga".

#AMÍTAMBIÉN

Me atrapó el internet

Tú qué sabes de tristeza si nunca te has quedado sin wifi.”

Un nuevo día está por empezar, no hay nada mejor que correr a la ventana, abrir la cortina y recibir un saludo caluroso del señor sol… ¡Esperen, eso sólo pasa en las películas! En la vida real no hay nada mejor que estirar el brazo, acariciar las sábanas y encontrar el celular al primer intento; tomarlo con ambas manos y abrir los ojos al mismo tiempo que inicias sesión en Facebook, deslizar rápidamente el timeline, repartir unos cuantos likes por aquí y por allá y rematar con la publicación de una emotiva frase de buenos días.

Acto seguido, saltas de la cama, entras a Spotify y le das aleatorio a tu playlist favorito, te bañas con tu cel dentro del baño, cantas una que otra rola, sales, contestas y envías algunos whatsapps, enciendes la laptop y antes de que tu mamá te diga que el desayuno ya está listo, buscas tutoriales de belleza en YouTube, aplicas los tips para peinarte y ponerte maquillaje. Por último, corres a tu clóset y armas un outfit inspirado en la pic que encontraste en Pinterest. ¡Luces hermosa! Te sacas docenas de selfies, eliges una y la editas en PicsArt, la subes a Instagram sin un mensaje concreto pero sí muchos hashtags. Desayunas de prisa y revisas las noticias más relevantes publicadas en Twitter, formas parte de los trending topics y antes de salir de casa checas tu ruta en Waze o Google Maps.

Si algo cool se cruza por tu camino lo compartes en vivo por Snapchat. Si platicando con tus amigos o en el salón de clases se menciona algo que desconoces, enseguida lo googleas y encuentras la respuesta en Wikipedia o algún otro portal. Vuelves a revisar Facebook, Twitter e Instagram y si no tienes nada que publicar, vuelves a repartir comentarios y likes por aquí y por allá. Si estás aburrida te entretienes viendo a Juanpa Zurita en Vine, alguna peli o

serie en Netflix o jugando Candy Crush. Envías tareas por mail, chateas con amigos que no conoces y si tu papá te presta su tarjeta bancaria, haces algunas compras por internet. Aunque pasas mucho tiempo con tu galán, casi no lo abrazas ni lo besas porque ambos tienen la mirada y las manos ocupadas en la pantalla del celular. Llegas a casa y platicas, o mejor dicho, ignoras a tu mamá, te encierras en tu habitación, enciendes tu laptop, pones a cargar la batería de tu smartphone y entre videos, tuits, chats, videollamadas, canciones, fotos, comentarios, mensajes privados, páginas web, juegos, grupos de WhatsApp, aplicaciones y un mensaje de buenas noches en Facebook acabas un día más atrapada en la red digital.

#AEllaTambién

Se llama Judith, tiene 17 años y curiosamente la conocimos y nos dio la entrevista por mensajes directos de Twitter en un horario en que se suponía estaba en la escuela; éste es su testimonio: "Desde que me levanto hasta que me voy a dormir me la paso conectada. Mi familia dice que estoy enferma porque no convivo mucho con gente por estar metida en internet, pero no me importa ya que es mi otra mitad; gracias a él me conecto a lo que más me gusta, comparto lo que pienso y veo lo que hacen los demás. Imaginarme una vida sin internet es un poco difícil porque hoy en día todo está ahí, desde los amigos hasta algunos empleos. Creo que pasar un día desconectada no me haría mal, así

pondría más atención a lo que me rodea y haría alguna otra actividad, pues ya casi no convivo con mis amigas ni salgo a la calle".

CHISTE

—No cabe duda de que eres adicta a internet.
—¡Lo sé! Voy a buscar la cura en Google.

#PONTEAPRUEBA

¿ESTÁS ENREDADA?

Si crees que exageramos, apaga tu celular... ¡Espera! ¡No es cierto! Estábamos bromeando, ¡no te exaltes! Mejor responde nuestro test y descubre si te tiene atrapada internet.

Cada que vas al gym & haces alguna actividad deportiva, tú...

a) Cumples con tu rigurosa rutina. ¡La belleza cuesta!

b) Compartes una selfie del antes y después en tus redes sociales.

c) Te motivas con algún playlist deportivo de Spotify.

- Aunque tengas urgencia de entrar al baño, antes de sentarte en el escusado, lo primero que haces es...

a) Comprobar que haya papel higiénico.

b) Colocar tu celular en un sitio seguro... ¡No se te vaya a caer!

c) Meter una mesita en la que puedas acomodar tu laptop para seguir viendo algún streaming.

- Cada que sales de vacaciones, te aseguras de...

a) Empacar sólo lo esencial. ¡Ajá!

b) Presumirlo en Facebook. "Panchita está volando a..."

c) Llevar tu compu, celular, tablet, cargadores, powerbanks, así como contratar un plan adicional de datos y asegurarte de que el hotel tenga señal de wifi.

- A la mayoría de tus amigos...

a) Los conocen tus papás.

b) Los mantienes cerca gracias a internet.

c) En realidad no son tus amigos, sino usuarios, seguidores o fans.

- La mayor parte de tu tiempo libre...

a) Convives con tu familia, novio o amigas.

b) Lo divides entre tu vida real y la virtual.

c) Te la pasas realizando videos para YouTube, actualizando tu estado en Facebook, compartiendo tus pensamientos

en Twitter, subiendo selfies a Instagram, inspirándote en Pinterest, capturando instantes para Snapchat, riéndote en Vine, publicando anécdotas en Tumblr, buscando rolas en Shazam y hasta ligando en Tinder.

MAYORÍA DE A

¡Eres libre!

Ni la enorme cantidad de aplicaciones, redes sociales y plataformas que existen para conectarte a internet ha logrado atraparte y hoy en día este poderoso invento sigue siendo una herramienta a la que te conectas y de la que te desconectas sin ninguna dificultad. Un día sin conexión para ti es como cualquier otro.

MAYORÍA DE B

Conexión en proceso

Aunque aún tienes el control sobre tu uso de internet, debes reconocer que cada día consumes más datos en tu servicio de celular, conoces todas las redes sociales y en varias eres una usuaria activa, ya tienes decenas de amigos con los que mantienes un vínculo solamente digital. Y aunque no lo aceptes, te encanta recibir notificaciones y acumular likes.

MAYORÍA DE C

¡Estás conectada!

Más que una herramienta, ¡internet

es tu vida! Necesitas estar conectada para no colapsar; quedarte sin datos o sin wifi es una de las peores tragedias posibles. Estar en línea es igual que respirar, y gracias a tu computadora, tablet o celular puedes socializar y conectarte con el mundo sin salir de casa. Eres una ciudadana universal que percibe la realidad a través de una pantalla y eso tiene algunas implicaciones que más adelante vamos a detallar.

LA INTERNITIS

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el uso excesivo de internet es un trastorno de conducta vinculado con las nuevas tecnologías que afecta a una de cada cuatro personas. Se le considera una "adicción sin sustancia" que puede afectar tu vida de la siguiente manera:

#EnVozDelExperto

De acuerdo con Enrique Culebro Karam, vicepresidente de Publicidad y Marketing de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), pese a los problemas explicados anteriormente, "habrá que esperar todavía algunos años para conocer a fondo

los problemas del abuso de internet, ya que hoy en día no hay estudios que sostengan que existe una patología relacionada con internet, ni en México ni en el mundo".

- Dependencia extrema a equipos de comunicación móvil y conexiones a internet. "I love you Wi Fi."
- Cambios bruscos de humor: conectada = felicidad y tranquilidad; desconectada = depresión y ansiedad.
- Problemas de personalidad y vidas ficticias, eres una en la red y otra totalmente distinta fuera de ella.
- Desapego al contacto físico y las relaciones interpersonales, lo cual ocasiona aislamiento, abandono de la vida real y adicción a las redes sociales y relaciones en línea.
- Pérdida total de la noción del tiempo; puedes pasar más de ocho horas sin hacer otra cosa que estar frente a la pantalla de la computadora o celular.
- Trastornos del sueño; seguro que te ha amanecido chateando.
- Entras en pánico, te sientes exiliada y consideras una tragedia la falta de wifi.
- Físicamente, puedes experimentar delgadez por no tener tiempo para comer, o lo contrario: obesidad por la falta de actividad física, así como vista cansada, irritación de ojos, dolor de cabeza, cuello y espalda. ¡También pompis dormidas!
- Las alertas y notificaciones de tu smartphone interrumpen y disminuyen tu productividad, concentración y eficiencia.
- Vibraciones fantasma: crees y sientes que tu celular ha sonado o vibrado cuando en realidad no lo ha hecho, todo por la costumbre y obsesión de estar siempre conectada. ¡Qué grueso!
- Obsesión por los likes, vives para gustarle a los demás.

EPIC FAILS

Y aunque las consecuencias físicas, sociales y psicológicas de esta "adicción" están cañonas, no hay nada más feo, desastroso y vergonzoso que los osos que cometemos por no desconectarnos de la red. Checa los más comunes y evítalos o te podrían etiquetar, hashtaguear y hasta viralizar como la usuaria más loser de internet:

- Tomar y publicar selfies en lugares y momentos inadecuados, como funerales, hospitales, accidentes o peleas, etc.
- Utilizar alguna red social o app de mensajería instantánea para comunicarte con alguien que está junto a ti.
- Robar frases o pensamientos de otros usuarios y publicarlos como propios.
- Escribir con faltas de ortografía.
- Asumir que todo el mundo está pendiente de ti y compartir todo lo que haces... ¡todo!
- Compartir selfies en poca ropa.
- Insultar, ofender y protagonizar peleas textuales con usuarios que no conoces.
- Sentirte con la obligación de juzgar y criticar todo, aunque no tengas ni la mínima idea de lo que estás hablando.
- Compartir contraseñas de redes sociales con el novio o con alguien más.
- Ver y tocar más a tu smartphone que a tu galán.
- Abusar de los hashtags. #TeVesFatal #NoLoHagas #PorFis
- Enloquecer, enfurecer y hasta llorar por la falta de internet.
- Llevar tu smartphone a todos lados y no despegarte de él ni un segundo.

Exiliada de la realidad

Hay un montón de cosas maravillosas que, sin darte cuenta, dejas de hacer mientras estás con la mirada clavada en la pantalla de tu smartphone o computadora; por ejemplo:

Sentir: Un lindo y tierno emoji o una videollamada extensa y cursi jamás podrá sustituir el sabor, olor, calor y las sensaciones que se

producen al recibir un beso o abrazo. No negarás que siempre será mejor un faje que una videollamada en HD.

En vivo: Asistir a un concierto, un zoológico, una playa o cualquier otro sitio que se te ocurra siempre será más cool que una foto, un video o un streaming.

Saborear: Y no sólo tus ricos alimentos (a los que te la pasas tomando fotos en lugar de probarlos), sino también el silencio, el ruido, la compañía de tus amigos, las reuniones familiares, el viento en tu cara, el calor del sol y lo refrescante de una ducha.

Soñar: Y cómo vas a hacerlo si pasas noches sin dormir o si dedicas más tiempo a editar y agregar filtros a tus selfies que ilusionándote con tu futuro.

Escuchar: No oír, porque eso es muy fácil, sino cerrar los ojos y disfrutar una rola de principio a fin, las anécdotas de tus abuelos, los consejos de tu mamá o la voz de tus amigas; quizás estés olvidando hacerlo.

Vivir: Tu existencia se limita a una realidad 2.0, pero fuera de las redes sociales tal vez seas la chica más antisocial del mundo.

LO COOL DE QUE LA WEB TE SUCCIONE

¡Relájate! No todo es malo del asombroso y absorbente mundo virtual. Ser una fanática de internet también tiene sus beneficios.

- Te acerca a personas y lugares que de lo contrario jamás podrías conocer.
- Te ayuda a tener una perspectiva más amplia y generalizada del mundo y la sociedad.
- Si lo utilizas bien, pues incrementar tus conocimientos y cultura general.
- Te convierte en una ciudadana del mundo.
- Tus gustos e intereses se actualizan de manera oportuna.
- Despierta tu curiosidad.
- Estudias, trabajas y disfrutas un día de shopping sin salir de casa.
- Horas y horas de entretenimiento.

- Anonimato y la oportunidad de exponer tu opinión sobre cualquier tema.

¿SABÍAS QUE...?

Uno de cada tres hogares tiene acceso a internet, lo que equivale a 10.8 millones de familias. 80% de las personas que se conectan diariamente son jóvenes entre 12-17 años. 42% de los niños de entre seis y once años ya son usuarios constantes de internet.

Fuente: INEGI 2015.

#AMÍTAMBIÉN

Me encantaría ser popular

onse es la chica con más fama en el cole y sólo las niñas como ella, que son lindas, ya se maquillan y tienen buen cuerpo, pueden ser sus amigas. Ella siempre se instala en las jardineras, como si supiera que la mitad del colegio se derrite por sus huesitos. Ha andado con chicos igual de populares, pero se rumora que su último galán se lo quitó a una de sus mejores amigas. Tiene muchos seguidores en Instagram, en sus fotos siempre sale en las poses más sexys, lanzando besos, enseñando lo bien que le quedan los leggings y también el escote. ¡Quién como ella! ¿Algún día podrías ser así de popular? Dicen que para entrar en su grupito tienes que dejarles de hablar a tus amigas y juntarte sólo con ella y su squad… Mmm, si tu mente ya voló y estás pensando seriamente en abandonar a las niñas que se juntan contigo para unirte a las populares, te diremos que tienes todo el perfil para destacar, pero por traicionera y superficial. Mejor sigue leyendo y averigua cómo puedes sobresalir siendo tú misma.

#AEllaTambién

"Fui víctima de una chica popular a la que ahora detesto. Fingió todo el tiempo ser mi BFF porque quería aprovecharse de mí. Se fue a final de geometría, y como la maestra es mi tía y vive con

nosotros, me pidió que le consiguiera el examen. Pensé que era sincera y no me dio miedo hacerle el favor, pero la tarada le pidió a otro compañero que le resolviera el examen y él tuvo errores, y sus amigas con quienes compartió el examen los repitieron. La muy %##@¢¬∞÷ dijo que yo estaba vendiendo el examen y que, como no quería salir mal en la escuela, se le hizo fácil comprarlo. Mi tía casi me mata", Teresa F., 15 años.

#PONTEAPRUEBA

¿APAGADA O ENCENDIDA?

Ser popular significa brillar con luz propia.Veamos con qué intensidad ilumina tu foco interior.

Tienes que hacer un trabajo en equipo; el mejor proyecto ganará un premio. ¿Cómo te gustaría participar?

a) ¡Qué flojera! Mejor que la jefa de grupo me diga qué hacer.

b) Si puedo evitar la pena de exponer el tema en el salón, mucho mejor. ¿Qué tal si "la riego" y no ganamos?

c) ¡En todo! Quiero dejar a los demás con la boca abierta y demostrar quién manda en el cole.

OMG! Te enteras de que un chico quiere conocerte. ¿Qué opinas?

a) No lo creo, nadie se fija en mí (¡snif!). De seguro es una broma de mis amigas.

b) Antes de emocionarme, pregunto más del chico en cuestión.

c) ¡Ya lo sabía, soy irresistible!

Te invitan a una fiesta de disfraces y eres de las pocas que lleva un traje ridículo. ¿Qué haces?

a) Me voy del lugar a la velocidad del rayo. Sabía que no debía ponerme ese disfraz.

b) Si me doy cuenta de que la gente me mira raro, me voy.

c) ¡Bailar y divertirme con mi enorme botarga!

Se abre una convocatoria para ser parte de una obra musical en tu colegio. ¿Te inscribirías?

a) Ni de broma, qué oso eso de andar bailando y cantando.

b) A lo mejor, pero en un papel chiquito o en la tramoya, subiendo y bajando el telón.

c) ¿Por qué no? A lo mejor tengo madera de actriz de Broadway y no lo he

descubierto.

Ves en las noticias que una chica más o menos de tu edad ganó el primer lugar en el certamen nacional de ping-pong. ¿qué enseñanza te deja?

a) Nunca seré tan popular.

b) Con suerte y disciplina todo se puede.

c) Quiero ser como ella.

MAYORÍA DE A

9 watts

Necesitas ser menos insegura y confiar más en tus capacidades. Como si fueras un mosco en medio de la noche, ¡sigue la luz! Arriésgate a tomar la iniciativa y a emprender nuevos retos, ése es el primer paso para dejar de vivir en la penumbra.

MAYORÍA DE B

24 watts

Aunque sabes cuál es el camino para destacar, te esfuerzas a medias por miedo a que se fijen en ti. Deja a un lado el "qué dirán" y hazles caso a tu corazón y mente e intenta agradarte a ti misma. Comprueba lo que eres capaz de hacer y te asombrarás. No hay nada malo en que te volteen a ver de vez en cuando.

MAYORÍA DE C

65 watts

Te encanta brillar y ésa es la actitud que te llevará a cumplir tus sueños, esfuérzate por destacar como hasta ahora. En el camino, no vayas

apagando luces de otras personas con el afán de que la gente se fije únicamente en ti. No dejes que tu propia luz te deslumbre.

8 Reglas básicas para ser popular

1. CAMBIA EL CHIP.

Piensa en las chicas más famosas que conozcas y califícalas en todos los sentidos. ¿De verdad vale la pena admirarlas? Te sorprenderá darte cuenta de que algunas no merecen ser el centro de atención, pues unas son arrogantes (como si nadie las mereciera) o manipuladoras (adoran meter cizaña para salirse con la suya). Entonces ¿por qué tenerle respeto a alguien que ni siquiera tiene bonita letra? Baja de su nube a todas las personas populares que no sirven más que para dar mal ejemplo. Mejor...

2. BUSCA PURA CALIDAD.

Aunque no sean las más famosas del planeta, inspírate en personas que sobresalgan por motivos valiosos. Por ejemplo, la chica que se atrevió a retar a su bully, o a quien salió adelante a pesar de una enfermedad o aquella que aceptó que tenía un problema con su forma de comer y pidió ayuda. Si una persona te deja una enseñanza, entonces vale la pena inspirarte en ella para ser popular.

3. SÉ TÚ MISMA.

Quizá éste sea el punto más importante, pues no hay otra forma de llamar la atención que mostrarte al mundo tal cual eres. No importa que seas introvertida, la más aplicada del salón o que escuches música de rucos como los Beatles. Debes defender tu personalidad y destacar por eso, sentirte orgullosa por ser diferente, romper reglas y no parecerte a nadie más. Vamos a ver si agarraste la onda. Completa

este cuadro, del lado izquierdo escribe tus cualidades y del derecho cómo puedes brillar por ellas.

SOY BUENO/A EN...	PUEDO DESTACAR MÁS...
Abriendo mi canal de Youtube en el que interprete mis canciones preferidas de Ariana Grande, Coldplay...	Cantando en la regadera. Pero grabaría afuera de la ducha, claro.
SOY BUENO/A EN...	PUEDO DESTACAR MÁS...

4. CREE EN TI.

No tengas una actitud derrotista antes de intentar algo que te pueda ayudar a sobresalir. Esas personas que ahora son súper populares tuvieron que arriesgarse para conseguir algo. Antes de decir “no puedo”, arriésgate y sorpréndete con lo que puedes lograr.

5. AGUANTA LA PRESIÓN.

Ser diferente y destacar por ello molesta a mucha gente envidiosa. ¿Qué debes hacer? Ignorarlos por completo, jamás darles la razón ni cambiar tus deseos por miedo a que te critiquen. Esa gente a la que le encanta meter las narices (y el resto del cuerpo) donde no la llaman encontrará algo negativo que decir, así seas maestra en Ciencias de Ingeniería Electrónica por Harvard con mención honorífica (a tus 16 años de edad). Los metiches siempre buscarán cómo molestar. Si quieres hacer malabares arriba de una bicicleta, ¡hazlos! De todos modos hablarán de ti.

6. NO TE OBSESIONES.

"Oh, sí, quiero ser popular para ganar mucho dinero, para que me pidan consejos y pueda vengarme por fin de esa maldita que me hizo la vida de cuadritos en la secundaria." Antes de que sigas agregando motivos random para ser popular, te daremos un consejo vital: no esperes nada a cambio, más que ser feliz siendo auténtica. Si en el camino por lograr lo que deseas te encuentras con un poco de fama y fortuna, pues ¡qué cool! Procura que tu objetivo final no sea ser popular sólo porque sí.

7. NO OBEDEZCAS ÓRDENES, DECIDE POR TI.

Todas conocemos ese cuento en el que una madrastra necesitaba la fuerza de su fiel espejito para que le dijera una y otra vez que era guapísima… ¡la mejor de todo el reino! No sigas su ejemplo, no hace falta que nadie te diga que eres linda o inteligente, eso debes creerlo tú. Si dudas de ti y tus valores, preferirás que alguien más te diga qué hacer y cómo destacar, aunque no sea de la mejor manera, como cuando una dizque amiga te dice que serías una loser si no te agarras a golpes con alguien que te haya insultado. ¿Vas a permitir que alguien decida si eres una perdedora o valiente? No, porfis.

8. SÉ CONSCIENTE.

Ya lo dijo sabiamente el tío Ben a Peter Parker (Spider-Man, pues): "Un gran poder conlleva una gran responsabilidad", y ser popular lo es. No importa que seas pequeña, a tu edad puedes ser una líder en el ambiente en el que te desenvuelves. Así que no la vayas a regar, pues habrá chicas a quienes les importe tu opinión y hasta te tomen de inspiración.

NO SEAS POPULAR SÓLO POR ESTAS RAZONES:

- Por sumar novios sin parar. Todos odiaremos las matemáticas, pero hasta el más negado en la materia resuelve este problema cuando quiere ver qué onda con una chica: Claudia tiene 15 años y desde los 13 ha tenido novio. Ha andado con 12 niños en ese lapso, uno tras otro. ¿Cuántos meses le ha durado cada uno? Resultado: 2 meses... y una mala reputación por tener novios en serie. Despeja la incógnita antes, y si no estás segura de estar enamorada de un chico, pues mejor no lo hagas tu novio.
- Por tener vicios y exhibirlos. Pretender que ya eres toda una mujer porque puedes hacer donitas con el humo de un cigarro y porque tomas tres cervezas sin terminar vaciando tu estómago no puede darte renombre positivo. Serás alguien que se intoxica, no más.
- Por quitarte la ropa. ¿Qué pasa cuando ciertas famosas quieren popularidad exprés? Comparten en sus redes fotos como Dios las trajo al mundo o algún close-up de sus enormes implantes de seno. Y no es que un cuerpo desnudo sea ofensivo o que la gente deba avergonzarse de él, pero es obvio que temas tabúes como la desnudez y la sexualidad causan morbo y dan de qué hablar. Además, ese método ya está muy choteado y es como de desesperadas. Evita que tu muro en Facebook sea una galería de tus bubis en todos sus ángulos; eres mucho más que eso.
- Por hacerte la víctima. Cual guionista de telenovelas de tele abierta, hay quienes se inventan historias trágicas para llamar la atención de personas que todavía tienen buen corazón y piensan: "Ay, pobrecita, qué pena que sea tan bulleada", o "Qué triste que esté tan enferma". De que las hay, las hay, como la bloguera australiana Belle Gibson, quien fingió estar enferma de cáncer para hacerse famosa. ¡Pésimo!

#EnVozDelExperto

La coach de vida Patricia Munive, fundadora y directora de Grupo Vida con ACTITUD Va, nos da un consejo para las chicas que buscan popularidad: "Todas las personas queremos sentirnos importantes en algún momento y eso no está mal. En el

coaching, a esa necesidad de que alguien valide lo que somos o lo que hacemos le llamamos 'significado', como cuando la chica más aplicada del salón aparece en el cuadro de honor. Sin embargo, el deseo de reconocimiento no debe convertirse en actuar como los otros quieren. Si tu enfoque está 'afuera', todo lo que digan de ti te afectará, pero si tu enfoque está en tu interior, en lo que eres y en tus talentos, no perderás la brújula de vida."

ES CULPA DE
CUPIDO

– CAPÍTULO 7 –

AMOR

A MÍ TAMBIÉN

Me gustaría saber si le gusto **204**

Me rompieron el corazón **212**

Me ligué un patán **220**

Me gustan des **228**

#AMÍTAMBIÉN

Me gustaría saber si le gusto

ué importa si el universo está de cabeza, si mañana tienes examen de matemáticas y no has estudiado o si tus papás están enojados contigo y no te quieren hablar, ¿qué más da? Todo se vuelve irrelevante cuando Cupido te hace bullying y te mantiene con una duda insoportable: ¿le gustas a ese niño? Cómo saberlo si a veces se la pasa abrazándote y otras ni "hola" te dice; si un día stalkea tu Face y le da like a todas tus selfies y al siguiente te deja en visto; si tu horóscopo dice que el amor está tocando tu puerta, pero su actitud te congela en la friendzone. ¡Es horrible! No hay nada más agotador y doloroso que la incertidumbre, ¡malditos chicos! Son unos tetos demostrando sus sentimientos, si tan sólo fueran más hábiles a la hora de comunicarse, nos evitarían muchos días de sufrimiento, alucinaciones, conjeturas y fantasías, ¡pero no! Así son ellos y después de miles de años de evolución, parece que nunca cambiarán. Sin embargo, y para que te deje de torturar la duda, te compartimos algunos secretos que te ayudarán a descubrir si le gustas o no.

#EnVozDelExperto

Aunque hay señales que pueden resultar bastante obvias, de acuerdo con Silvia Olmedo, psicóloga especialista en temas de amor, no siempre es tan fácil saber si le gustamos a alguien o no. "Es muy

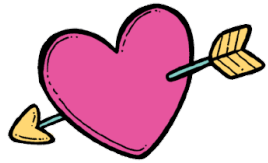
subjetivo, depende mucho del historial de cada persona y de lo que idealizan como un buen partido. Cuando nos gusta alguien, todo es imaginario y tendemos a magnificar las señales positivas y a minimizar las negativas por miedo al rechazo, por eso es mejor conocer muy bien a la persona antes de querer interpretar sus intenciones."

¿QUÉ DICE SU CUERPO?

En el arte del coqueteo, el ligue y la seducción, el lenguaje corporal es muy importante, y lo creas o no, incluso un movimiento o un gesto pueden decir más que mil palabras, la clave está en poner atención, captar las señales que lanza inconscientemente e interpretarlas de manera correcta. Según los expertos, éstas son las principales señales que delatan a un chico interesado:

EL ESPEJO

Si le gustas a un chico, reflejará la mayoría de tus movimientos y acciones, desde la manera de sentarte, hasta la sonrisa, así como el tono y ritmo de tu voz. Está buscando empatía y con estos movimientos logra sentirse más afín a ti.



MIRADA QUE MATA

Si cuando están platicando (no importa si es algo súper random o sobre el tema más aburrido de la clase de historia) te mira fijamente a los ojos y de vez en cuando a los labios, ¡le gustas! De igual manera, le lates si a la distancia sientes su mirada y la sostiene cuando lo sorprendes. Obvio, si es tímido desviará la vista cuando lo sorprendas, pero no dejará de admirarte. Por cierto, si al verte suele levantar las cejas, está babeando por ti. ¡Tu sola presencia le alegra el día!

TE SONRÍE

Si cada vez que está contigo, cuando coinciden o te mira, se dibuja una sonrisa grande, natural y sincera en su rostro, es una muestra innegable de que se siente atraído por ti y quiere que lo sepas. La sonrisa es una manifestación de bienestar, alegría y cordialidad; además, es una manera muy casual y efectiva de inspirar confianza.

TODO APUNTA A TI

Si tu crush derrapa por ti, es común que sus rodillas, pies y manos apunten hacia ti. De acuerdo con los expertos en lenguaje corporal,solemos apuntar de forma inconsciente a lo que nos interesa o hacia donde nos queremos dirigir.

LAS CARICIAS

Voluntariamente o no, un chico flechado por tus encantos suele tener mayor contacto físico contigo que con el resto de los humanos. Por ejemplo, si su toqueteo es voluntario, lo notarás a la

hora de saludarse, pues además de un beso procurará abrazarte. Si su toqueteo es involuntario, puede ser que tú lo notes pero él no; al hacerlo intenta tener una conexión contigo.

ACORTANDO LA DISTANCIA

Si el chico está enganchado, ¡prepárate!, hará lo que sea para estar pegadito a ti. A la hora de platicar es común que su columna se incline hacia ti, de tal manera que podrás percibir la suavidad de su piel y hasta el aroma de su aliento.

POSICIÓN ALFA

Así como los machos en el reino animal se lucen e intentan demostrar su supremacía ante la hembra que les atrae, si un chico quiere contigo tratará de lucir bien. Sin importar qué tan delgado o chaparrito esté, se mostrará más erguido que de costumbre, con la única intención de impresionarte y hacerte saber que estás segura con él.

LO PONES NERVIOSO

No hay nada más cool que tener el poder de hacer transpirar, temblar, tartamudear y ruborizar al chico que te gusta. Si él se pone nervioso con un simple "hola", vas por buen camino.

LA ACTITUD TAMBIÉN HABLA

Si después de analizar su lenguaje corporal crees que necesitas más señales, pon atención en su actitud, pues puede estar demostrando su atracción a gritos y quizá ni te has dado cuenta.

ES ÚNICO: SE ESMERA POR SOBRESALIR DEL RESTO DE LOS CHICOS QUE TE RODEAN, YA SEA QUE HABLE MÁS FUERTE, LLEVE LA CONTRARIA, QUIERA IMPONER MODA O SER EL LÍDER.

- Se muere de risa. Y no de ti, sino contigo. No importa que tengas la gracia de un aguacate o que tus chistes sean malísimos, él siempre fingirá que los entiende y se reirá escandalosamente.
- Tunea su imagen. Cambia de look (puede imitar a tus artistas

favoritos), huele rico y evita estar en fachas frente a ti.

- Se aprende tu biografía. Le saca jugo a cada plática que tiene contigo, pone atención hasta en el más mínimo detalle de tu historia, tus gustos y deseos. Si le hicieras un examen sobre ti, sacaría 10.

- Te stalkea cañón. Te sigue en todas tus redes sociales y siempre es de los primeros en darle like, compartir o retuitear cualquiera de tus publicaciones. En tus notificaciones siempre está él.

- Es único. Se esmera por sobresalir del resto de los chicos que te rodean, ya sea que hable más fuerte, lleve la contraria, quiera imponer moda o ser el líder.

- Se adentra en tu mundo. Se ganará la confianza de tus amigos para formar parte de ellos y así tener más tiempo y cosas que compartir contigo.

- Adopta tus hobbies. Así sea el chico más rockero del mundo, si a ti te late el pop, se hará fan de tu banda favorita, leerá la misma novela que tú y hasta aceptará ver una peli romántica si se lo pides.

- Te bombardea con piropos. Le pareces perfecta, así que aprovechará cualquier oportunidad para lanzarte un cumplido tanto de tu físico como de tu forma de ser.

- Abre su corazón. Te adoptará como su confidente número uno y hasta te revelará secretos que a nadie le ha contado.

- Es tu héroe. Se preocupará tanto por ti, que sin que se lo pidas te ofrecerá ayuda para salir de cualquier apuro. Si es el matadito de la clase, aprovechará su inteligencia para pasarte los exámenes, y si es un fortachón usará su fuerza para protegerte de los demás.

- Está ahí. "Casualmente" siempre te lo "encuentras" en los lugares que frecuentas; si no va en tu salón, verás que después de cada clase, y sin motivo aparente, estará afuera de tu aula.

- Vive al pendiente. No importa si son las dos de la mañana de un lunes, si le mandas un whats, ¡jamás te dejará en visto! Te responderá de inmediato y se la pasará revisando su celular por ti.

- Tu fan núm. 1. Asistirá (aun si no lo invitas) a todos los eventos o competencias en los que participes, quedará afónico por echarte porras y puede que hasta presuma que eres su chica.

- Será atrevido. Intentará robarte un beso, o mínimo prolongará varios segundos cada abrazo que te dé.

- Su primera elección. Si les dejan un trabajo en equipo, querrá hacerlo contigo y en las fiestas siempre te buscará para que bailes con él.

- Sacará su lado cursi. Te dedicará canciones, poemas, pensamientos y hasta tendrá detalles ñoños, como regalarte una paleta.

- Serás su princesa. No hará falta que le des un beso para que se convierta en un príncipe y te trate como todo un caballero.
- Selfitis. Aprovechará cualquier oportunidad para sacarse fotos contigo, las compartirá en sus redes sociales con un mensaje lindo y, obvio, te etiquetará.

¡SORRY! NO LE LATES...

Y éstas son algunas de las actitudes desagradables que un chico tiene cuando simplemente no le gustas.

- Te pone apodos, te hace bullying y se burla de tus defectos.
- Critica tu forma de ser, de vestir y hasta de sonreír.
- Eructa, se saca los mocos y hasta lanza gases apestosos cuando estás con él.
- Si lo invitas a salir no acepta, y si lo hace, llega tarde y más sucio que un perro callejero.
- No se sabe tus apellidos y mucho menos se interesa por tus gustos.
- Te pide fotos súper hot.
- Te bloquea de todas sus redes sociales y hasta te denuncia en Facebook.
- Si lo volteas a ver te saca la lengua y hasta te enseña el dedo medio.
- Jamás te saca a bailar en las fiestas; es más, ni nota tu presencia.
- Si te tropezaras se burlaría en lugar de ayudarte.
- Se besa con otras frente a ti.
- Pueden pasar días sin que lo veas y no te busca ni por WhatsApp (donde, por cierto, siempre te deja en visto).
- Si le prestas dinero, nunca te paga.
- Te ha dado una nalgada frente a todos.
- Te pide que dejes de hablar con tu ex y con otros niños.
- Se limpia tus besos igual que #LadyPanda.

#PONTEAPRUEBA

¿ESPANTAS A CUPIDO?

Ahora que ya tienes varios tips para descifrar si le lates a ese chico, vale la pena examinar si estás recibiendo sus señales o lo estás bateando gacho. Responde el siguiente test y descúbrelo.

- Si lo sorprendes mirándote, tú...
  - a) Le respondes con una linda sonrisa.
  - b) Le sacas la lengua.
- Luego de cambiar radicalmente su imagen, él te pregunta cómo se ve, tú...
  - a) Le dices algo que lo hace sonreír.
  - b) Te comes tus halagos y con indiferencia respondes: "Bien".
- Al darte cuenta de que te está stalkeando, tú...
  - a) Haces lo mismo, su smartphone no para de vibrar por todas las notificaciones que recibe de parte tuya.
  - b) Dejas que lo siga haciendo, sin decir ni hacer nada, a ver si se cansa.
- Coinciden en una fiesta, el dj pone tu rola favorita (él sabe que te raya), entonces te invita a bailar, tú...
  - a) Muy entusiasmada aceptas, bailas y cantas a su lado lo que dure la fiesta, o sea, ya no lo sueltas para nada.
  - b) Le dices que sí, pero en ningún momento interactúas con él, ni siquiera lo volteas a ver y al acabar la rola regresas con

tus amigas.

- La vez que intentó robarte un beso, o creíste que lo haría, tú...

a) Cerraste los ojos y disfrutaste el momento.

b) Te dio un ataque de risa que lo alejó.

- El día que faltaste a la escuela porque se te pegaron las sábanas y él te whatsapeó para saber cómo estabas, tú...

a) Inventaste una gripa para que se preocupara y fuera a verte a la salida.

b) Respondiste: "Todo bien. Hasta mañana. #Yolo!".

- Si lo sorprendes muy alegre con otra chica, tú...

a) Lo molestas un poquito en persona o por WhatsApp.

b) Te indigestas con tus celos y te integras a su conversación como si no pasara nada.

RESPUESTAS

MAYORÍA DE A

Es obvio que ambos se gustan y el inconsciente los ha delatado. Has recibido y le has enviado las señales correctas para que sepa que también mueres por él, y ahora sólo necesitas tener paciencia y esperar a que se atreva a pedirte que seas su novia. O también puedes ser valiente, tomar la iniciativa y sugerirle que deje de hacerse el tonto y confiese que lo traes suspirando.

MAYORÍA DE B

Te gusta y le gustas, de eso no hay duda, sin embargo, ¡lo estás volviendo loco! Tus señales son tan confusas que no sabe qué pensar. Sospecha que te gusta, pero no está seguro y eso lo asusta, así que si sigues ocultando lo que sientes, jamás se atreverá a dar el siguiente paso. Aunque no lo creas, a los chicos les aterra el rechazo.

#AEllaTambién

"Llevo seis meses con mi novio, pero antes de serlo estuvimos en la friendzone hasta que un día nos atrevimos a confesar lo que sentíamos. Nos enviábamos algunas señales, pero ni él ni yo las entendíamos; el temor al rechazo nos hacía tratarnos con indiferencia y a veces hasta con mala onda. Un día, en una fiesta, una amiga mutua se acercó mientras platicábamos, nos tomó de las manos y nos dijo: 'No sé por qué se siguen tratando como amigos, si es OBVIO que se están muriendo el uno por el otro', nos soltó y empezó a gritar: '¡Beso!, ¡beso!, ¡beso!'. Toda la fiesta hizo lo mismo y nosotros, súper nerviosos y emocionados... ¡nos besamos! Fue muy bonito. Después platicamos y descubrimos que nos habíamos lanzado señales súper obvias y no las vimos. Supongo que el miedo nos cegó", Ingrid, 15 años.

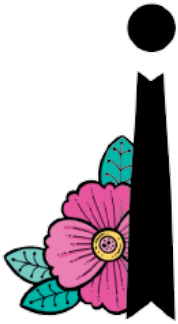
¡NO LO ARRUINES!

Aunque no lo creas, existen comportamientos y actitudes capaces de destruir toda química entre tu crush y tú. Conócelos y evítalos o acabarás ahuyentándolo feamente.

- Acoso infernal. Está cool y es normal que de vez en cuando (ok, diario) te des un paseo por sus redes sociales, pero aparecerte en su casa o llamarle cada cinco minutos para saber cómo está... eso sí asusta.
- La desesperación... hace que te guste todo, ¡de todos los chicos! No tienes exigencias y podrías darle el sí al primero que pase. Más que amor, buscas compañía.
- Ser muy fácil es un arma de doble filo. ¿Se fijará en ti? Puede ser. La duda es: ¿durante cuánto tiempo y para qué? ¿Para un free? ¡Piénsalo! Y obvio, aunque te mueras por él, no le envíes fotos en poca ropa o desnuda. Checa el capítulo #AMíTambiénMePrendeElSexting.
- Jugar a la imposible. Resulta interesante al inicio, pero si a pesar de sus esfuerzos te sigues comportando así, tu crush podría desistir y decirte adiós.
- Ser ultratransparente. Está de pelos que seas honesta, eso no tiene nada de malo, lo feo es que te abras a la primera y reveles todos tus secretos. Entrégate poco a poco y déjalo con ganas de ti.
- Celosa compulsiva. Además de hacerte lucir mega insegura, te verá como una cárcel a la que nunca querrá entrar.
- Ir a 1000 x hora. Pisar el acelerador es peligroso. Bájale a la velocidad y jamás digas "te amo" en la primera cita, no le quieras presentar a tus padres ese mismo día y, por favor, no hables de boda e hijos.
- Besos, fajes y sexo. Lleva el asunto con calma, primero asegúrate de conocer bien al chico con el que estás, y no cedas a ningún tipo de presión.

#AMÍTAMBIÉN

Me rompieron el corazón



Lo sentimos mucho! Seguro estás inconsolable, sin hambre y te invaden los recuerdos que te hacen llorar. Él se fue y no sabes qué hacer, tu mejor amiga se ha convertido en tu psicóloga particular y la soledad es tu mejor compañía; en Spotify sigues los playlist con las baladas más tristes y hasta te has hecho fan de algunas rolas desgarradoras interpretadas por artistas que sólo conoce tu mamá. Vives checando tus redes sociales y revisando la pantalla de tu celular, en espera de un mensaje que quizá nunca llegará. Sales a caminar y encuentras su fantasma en todas partes, lo amas y lo odias, quieres volver y al mismo tiempo olvidarte de quién es, te encantaría encontrar un reemplazo, pero para ti nadie es ni será como él. Salir de fiesta y verte súper cute te ha dejado de importar, su amor se robó tus ilusiones más románticas y el sueño es algo que en el día te aqueja y por la noche no logras encontrar. Alucinas la incomprensión de tus padres: tu mamá te abraza y te dice que todo estará bien, y aunque sonríes, es obvio que no le crees. Te sientes triste y nada ni nadie lo puede evitar, lo entendemos perfecto porque, como a ti, a nosotras también nos arrancaron, aplastaron y, sin esperarlo, nos trituraron el corazón en mil pedazos.

#EnVozDelExperto

De acuerdo con Yazmín Jalil, autora de Como anillo al dedo y conferencista de temas relacionados con las parejas y el amor, decir que se nos rompió el corazón es mucho más que una metáfora: "No es un asunto poético. El corazón verdaderamente duele. Un corazón roto es como una muerte, hay que asumirlo, llorarlo, sufrirlo y continuar nuestra vida con los retos y las sorpresas que hay por delante".

RADIOGRAFÍA AMOROSA

¡Sé fuerte! Respira profundo y checa lo que pasa por tu vida cuando se te quiebra el corazón.

Las sensaciones físicas pueden incluir desde un hueco en el estómago, presión en el pecho, un nudo en la garganta, intolerancia al ruido, mucho cansancio, falta de aire, hasta sequedad en los labios y la boca. Respecto a tu conducta, podrías experimentar desde trastornos alimenticios, disminución o aumento del sueño, aislamiento, crisis de llanto, hiperactividad, falta de atención, hasta intolerancia a su nombre y a los enamorados.

Tal como dijo nuestra especialista, al separarte de tu novio tu corazón atraviesa una serie de etapas similares a las que experimentamos cuando muere alguien muy cercano. ¿Cuáles son? ¡Conócelas!

1 **SACADÍSIMA DE ONDA.** En esta etapa la confusión se apodera de ti, no

eres 100% consciente de lo que dices ni de lo que sientes, y lo más probable es que le rehúyas al dolor y te rehúses a aceptar la realidad. Aún vive en ti la esperanza de que nada se ha roto.

2 **PASA LA ANESTESIA.** Luego del impacto recuperas la conciencia, sales del shock y te das cuenta de que no estabas soñando, sientes que en verdad te han roto el corazón y vives todo el dolor que su adiós te dejó. ¡Auch!

3 **LA FURIA TOMA LAS RIENDAS:** el coraje se apodera de ti, te transformas en Hulk, aligeras el dolor y secas las lágrimas maldiciendo, culpando, odiando y hasta difamando al chico que te destrozó. Se hacen presentes sentimientos de venganza. ¡Tranquila, ignóralos!

4 **TE COMPLOTAS.** Luego de que la furia cesa, se apoderan de ti los anhelos rotos y un sentimiento de culpa; te recriminas muchas cosas y empiezas a vagar en el cruel y falso mundo de los "hubiera".

5 **¡AY, CÓMO ME DUELE!** Bienvenida a la desolación, la etapa más depresiva, dolorosa, triste y reflexiva de un corazón roto. Aquí ya sacaste todo lo que tenías y empiezas a convivir y a escuchar el dolor de cada una de tus heridas; aprendes una y mil lecciones: pasas del "¿por qué a mí?" al "¿para qué a mí?". ¡Bien!

6 **DE PIE.** Por fin te levantas del charco ensangrentado en el que habías estado, recoges los pedacitos de tu corazón y tienes la energía, la fe y actitud adecuadas para volver a sonreír. Haces muchos planes y actividades que te ayudan a distraerte y revalorarte.

7 **REMODELACIÓN.** Aceptas tu realidad libre de dolores, culpas y rencores, comprendes que para crecer a veces es necesario caer, así que aprendes de tus errores y, con un corazón más maduro y totalmente curado, ¡transitas un nuevo camino!

#AEllaTambién

"Andaba con un chico bastante celoso, tenía mi contraseña de Face y me alejó de todos mis amigos. Conforme pasó el tiempo me di cuenta de que no era feliz, se lo expresé muchas veces pero él jamás cambió, así que cortamos, pero como lo quería mucho regresamos a la semana. Pasaron unos días, llegó mi cumpleaños, y al ver a mi mejor amigo en mi fiesta, ni novio se enojó y me dijo que fuera feliz con mi mejor 'amigo'. ¡Ahí se me rompió el corazón! Me dolió muchísimo que después de un año y nueve meses de relación jamás hubiera podido confiar en mí. Después me enteré de que, estando conmigo, ya le tiraba la onda a alguien más. Lloré mucho, no quería salir, me la pasaba dormida y casi no comía. Por suerte, mi familia y mis amigos hicieron hasta lo imposible por verme sonreír. Y aunque aún lo extraño y me duele lo que me hizo, ya me siento libre... aprendí que nunca debo ser alguien que no soy", Karla, una chica de 16 años que acaba de ver cómo se derrumbó su vida amorosa.

PROTEGE TU CORAZÓN

Si al igual que Karla tuviste una mala experiencia en el amor, ¡pon atención! Aquí están los mejores tips para que te fortalezcas, sanes tus

heridas y le hagas remodelaciones a tu corazón.

BLÍNDALO

Eleva tu autoestima, quiérete, valórate, escúchate, respétate, expresa en todo momento lo que sientes, lo que quieres ¡y jamás dejes de amarte! Esto no evitará una desilusión, pero te aseguramos que el golpe dolerá menos y las heridas sanarán más rápido.

DETECTA A LOS ROMPECORAZONES

No creas que todos los sapos se convierten en príncipes luego del primer beso; de hecho, hay muchos que de sapos se transforman en grandes bestias y se caracterizan por ser:

- Doble cara: cool contigo, pero un terror para los demás.
- Patanes 100%: llegan tarde a todas las citas, jamás te invitan nada, prefieren su celular, son cero atentos y nada corteses. Manipuladores y chantajistas, cuentan y presumen sus intimidades y te proponen ser su free o "la otra" porque están en una relación.
- Súper sexuales. En cuanto te conocen te quieren besar y toquetear. ¡Sólo piensan en fajar!
- Tienen mala reputación. Suelen coleccionar amigovias en la fea vitrina de la friendzone.
- Posesivos compulsivos. Te ven como una pertenencia que no están dispuestos a compartir, se adueñan de tu tiempo y hasta de tu privacidad.
- Machistas mil. Su ego es tan grande que sienten que te están haciendo un favor al andar contigo, te humillan cada vez que pueden y siempre tratan de cambiarte.
- Mentiroso profesional. Omiten, ocultan y falsean verdades horrendas.
- Violentos. Te gritan, te insultan, te ofenden, te empujan, son bruscos y te amenazan constantemente.

Identifícalos y aléjate de ellos, porque son más dañinos que el colesterol.

TERAPIA INTENSIVA

Si tu corazón fue más apaleado que una piñata en plena posada, ¿qué esperas? ¡Aplica lo siguiente y te sentirás un poco mejor!

- Déjate apapachar por tu familia, amigos y hasta tu perro.
- Ve a un parque y, en medio de la nada, grita, desahógate y saca todo lo que tienes.

- Escríbele una carta de despedida pero no se la envíes, ¡quémala!
- Vete de fiesta y platica con varios galanes.
- Haz nuev@s amig@s.
- Cómete un litro de tu helado favorito.
- Rompe tu alcancía y vete de compras.
- Escucha música que te haga bailar.
- Inscríbete en clases de música, pintura, zumba o hasta ballet.
- Lánzate en paracaídas de un avión y recuerda que estás viva.
- Haz ejercicio, come y duerme bien.
- Pasea en bicicleta y platica contigo misma.
- Transforma el dolor en inspiración y escribe un libro, un poema, compón una canción o haz una pintura.
- Ve a la playa y deja que las olas se lleven tus lágrimas y tristezas.
- Entra a YouTube y muere de risa viendo a los vloggers más graciosos.
- Cambia de look y conviértete en la chica más guapa, en la más sexy... en la mejor.

¿SABÍAS QUE...?

Cerca de tres meses es lo que el corazón necesita para estar de vuelta en el juego. De acuerdo con un estudio publicado en el Psychological Science Journal, once semanas después de haber experimentado una ruptura, 71% de los participantes en la investigación eran capaces de recordar la relación de forma positiva. ¡Ánimo!

REMODELACIÓN EXPRÉS

Luego del temblor y de resanar las grietas que dejó, lleva a cabo los siguientes consejos: te ayudarán a ordenar tus sentimientos, tirar lo que ya no sirve y seguir adelante.

- Purifícate de él. Haz una venta de garaje, remata todo lo que te regaló, dona tus peluches a las niñas de una casa hogar, asa bombones con las cartas que te escribió, elimina todos sus mensajes de tu celular, borra su número telefónico de tus contactos, bloquéalo en whatsapp, deja de seguirlo en Twitter, elimina las selfies de ambos en Instagram y cambia tu situación sentimental en Facebook. Mantén tu distancia. ¿Ser amigos? ¡Ni lo pienses!, no lo menciones en tus pláticas y evita los lugares a los que acudías con él.
- Saca la basura. El odio, el rencor, la desilusión y la venganza son sentimientos ajenos a ti, no los necesitas, ¡tíralos! Y por más difícil que parezca, perdónalo, así sin verlo ni decirle nada, sólo hazlo de corazón. Recuerda que tu camino sigue y cargar con el pasado, además de dañar tu espalda, te prohíbe ver hacia adelante.
- Desempolva lo bueno. Es posible que después del derrumbe tardes un poco en encontrar algo que valga la pena salvar, pero si escarbas bien encontrarás tus sueños, suspiros, ilusiones, besos, abrazos, promesas, tu actitud, valor, autoestima, tus sonrisas... ¡y a ti! Limpia todas esas cosas, pues dentro de poco volverás a necesitarlas.
- Transfórmate. Aprende la lección, descubre lo que quieres y lo que no quieres en una relación, mantente positiva, sé paciente, y cuando estés lista ¡no tengas miedo de enamorarte otra vez!

El odio, el rencor, la desilusión y la venganza son sentimientos ajenos a ti, no los necesitas, ¡tíralos!

#EnVozDelExperto

Si crees que luego del desastre no te puedes volver a enamorar, Yasmín tiene un mensaje para ti: "Que te rompan el corazón es inevitable, es como evitar que se haga de noche. Hay que vivir y aceptar las experiencias que nos manda la vida y entender que todo tiene un propósito perfecto; también sabrás que todo lo que vale la pena en la vida implica un riesgo".

LO BUENO DE TODO ESTO ES...

Si creías que todo era malo, estás equivocada. De acuerdo con los especialistas, tiene sus beneficios que te rompan el corazón; por ejemplo:

- Te deshaces de un mal y te reencuentras contigo misma.
- Sales de tu zona de confort y empiezas a buscar lo que realmente quieres y necesitas.
- Te quedas con grandes conocimientos que puedes utilizar en una nueva relación.
- Te haces más fuerte, más valiente y, sobre todo, te das cuenta de que tienes la capacidad de volver a amar.
- Creas nuevas amistades, recuperas las pasadas y te unes más a tu familia.
- Haces las paces con la soltería y hasta logras disfrutar tu soledad.
- Aprendes a elegir mejor a tus novios, ¡ya no te enamoras de cualquiera!

LO QUE NUNCA SE DEBE HACER...

Sabemos que es difícil, pero evita cometer los siguientes osos mientras tu corazón se encuentra en reparación:

- Asumir el papel de víctima. Es muy patético y se ve fatal.
- Alcoholizarte o drogarte. Puedes acabar con una adicción terrible o mínimo dejándole ridículos mensajes de voz en los que suplicas volver.
- Rogarle te lleva a la humillación y a que regrese por lástima y no por amor.
- Quedar como amigos inmediatamente sería una tortura que no podrás soportar.
- Caer en la desesperación. Buscarte un nuevo galán sólo para evadir la soledad te dejará más vacía y con más dolor que al principio, recuerda que "un clavo no saca a otro clavo", sólo deja un hoyo nuevo.
- Renunciar al amor, vivir en la depresión y creer que tu vida se fue con él.

#PONTEAPRUEBA

Si te rompieron el corazón y no sabes si estás lista para enamorarte de nuevo, responde nuestro test y descúbrelo. ¡Sé honesta!

Luego de que le dijiste a tu ex: "Adiós, lo nuestro se acabó", tú...

a) Sentiste que cometiste un error y que lo mejor era volver a intentarlo.

b) Recogiste los pedazos de tu corazón, elevaste la cara y con lágrimas en los ojos decidiste continuar.

c) Te encerraste en tu habitación y durante días esperaste su llamada y apapachaste tu dolor.

Los obsequios que tu ex te dio...

a) Son tu mayor tesoro.

b) Desaparecieron de tu habitación.

c) Te han torturado noche y día.

Desde que no estás con él, acudir a clases es...

a) Una oportunidad para que llegue la reconciliación.

b) Una terapia, una distracción fabulosa.

c) Un reto doloroso que debes superar a diario.

Si un nuevo galán te invita a salir, tú...

a) Te la pasas hablando de tu ex.

b) Disfrutas la date, te diviertes y te dejas consentir.

c) Te presentas acompañada de miedos, fantasmas y recuerdos... cortesías de tu ex.

Crees que el amor de tu vida...

a) Fue, es y será tu ex.

b) Está por venir.

c) Llegará el día en que por fin logres olvidar lo que te hizo tu ex.

MAYORÍA DE A

La herida sigue sangrando

¡Sorry! Pero tu roto corazón sigue suspirando por su verdugo, aún lo amas, lo odias, lo extrañas, lo necesitas o lo piensas. Como sea, el punto es que aún no estás curada de él y empezar una nueva relación es una locura que podría herirte más, así que relájate y, por más difícil que parezca, disfruta tu separación, vívela, enfréntala y aprende de ella. Antes de lo que imagines, con paciencia, amor propio y mucho valor, volverás a ser la de antes y

tendrás un corazón renovado y listo para amar.

MAYORÍA DE B

¡El siguiente!

¡Felicidades! Cumpliste con todas las etapas del duelo y, aunque fue difícil y doloroso, hoy tu corazón está más fuerte, más experimentado y totalmente sano. Sí, ya puedes iniciar un nuevo romance y entregarte sin rastros del pasado.

MAYORÍA DE C

En intervención...

¡Tranquila! Aunque tus heridas están sanando favorablemente y poco a poco has ido superando tu pasado, la verdad es que aún no estás lista para enamorarte de nuevo. Si lo haces, acabarás retrocediendo y creando heridas sobre las heridas. Mejor llévatela con calma, apóyate en tus amigos y seres queridos para que la soledad y la desesperación no te hagan cometer una locura.

favorablemente y poco a poco has ido superando tu pasado, la verdad es que aún no estás lista para enamorarte de nuevo.

Me ligó un patán

s el tercer mensaje que le mandas por whats a tu novio y, aunque aparecen como leídos desde hace horas, no te ha contestado. No le quieres marcar, la última vez que lo hiciste se enojó mucho porque estaba viendo el futbol con sus cuates y se perdió los goles. Además, ya te lo advirtió: una más que le hagas y ahora sí terminan. La vez pasada te cortó porque le dijiste que no se veían tanto, se molestó y te mandó a volar. Pero no soportaste estar sin él, así que le rogaste para que regresaran. Ahora se ven sólo cuando él quiere y tú te conformas con eso… Y así podríamos seguir enumerando puntos en este drama disfrazado de amor, en el cual el protagonista masculino es un patán. Si lo que contamos te resulta familiar, será mejor que sigas leyendo este capítulo para que tu vida amorosa no continúe siendo una tragedia.

#PONTEAPRUEBA

¿ESTÁS EN RIESGO DE SER VÍCTIMA DE UN PATÁN?

Responde estas preguntas con franqueza.

- ¿Le darías a tu galán las contraseñas de

tus redes sociales como prueba de amor?

- ¿CREES QUE LOS CELOS SON NORMALES EN UNA RELACIÓN Y QUE SÓLO HAY QUE CONTROLARLOS?

- Si un chico está tomando cerveza y te dice que la pruebes... ¿le das unos traguitos aunque no te guste, sólo para quedar bien con él?

- ¿TE VISTES SEXY PARA AGRADAR A LOS CHICOS O A TI MISMA?

- Tus papás no quieren que andes con cierto chico porque creen que es mala influencia. ¿Tendrán razón o están paranoicos?

Al terminar de leer este capítulo, podrás analizar mucho mejor tus respuestas.

¡SE BUSCAN!

Te dejamos una lista de bandidos que andan sueltos por las calles dañando el amor propio de las chicas. Recompensa por encontrarlos y mandarlos muy lejos: cien mil sonrisas y sueños cumplidos.

TONY, EL CELOSO

Perfil:Este chico te llama como diez veces al día para saber cómo (pero sobre todo dónde y con quién) estás. Además, no le gusta mucho que tengas amigos hombres, pero no es que desconfíe de ti, sino de ellos.

El sheriff #AMT opina: Quien piense que es normal que un chico se ponga celoso porque significa que está *muuuy* enamorado, está en un error. Los celos son reflejo de inseguridad, y un patán se siente más tranquilo en una relación cuando tiene a su pareja sometida. ¿No te parece hostigoso que te pida tu celular para jugar y termine viendo tus conversaciones de whats? ¿Crees que limitar tu libertad es amor?

ROB, EL FANTASMA

Perfil:Este tipo dice, que por tu bien, ¡nadie debe saber que andan!, y él pone las condiciones de cómo, cuándo y dónde verse. Eso sí, hace su aparición espectral cuando quiere que le des unos besitos, que le prestes dinero o le hagas una tarea que a él le da mucha flojera.

El sheriff #AMT opina: Date cuenta, no es casualidad que únicamente te busque cuando necesita algo. La realidad es que no te ama ni te quiere a su lado, simplemente le resuelves la vida. ¿Quieres ser su novia o sólo quien lo saque de apuros? Tú decide.

DANI, EL PSICOHOMICIDA

Perfil: Quizá jamás te dé un pellizquito, pues este transgresor se dedica a destrozar tus sueños con frases como: "¿Qué no piensas o qué?" o "Cállate, sólo dices tonterías".

El sheriff #AMT opina: Es uno de los más peligrosos y te diremos por qué. Imaginemos a una chica feliz que desea ser modelo profesional. Pero ¡oh, por Dios!, se enamora de alguien que la humilla, la pone en ridículo, la llama "gorda" y menosprecia sus esfuerzos. ¿Qué pasará

después? Terminará dándole la razón a ese ser nocivo, pondrá en duda su inteligencia y se acostumbrará a ni siquiera tener metas en la vida.

CHARLY, EL MENTIROSO

Perfil: No importa si lo encuentras besándose con su ex, siempre tendrá una justificación tipo: "No es lo que piensas, mis papás se fueron y de repente apareció mi ex. Estábamos practicando la lección de respiración de boca a boca… ¿Sí te conté que estoy tomando un curso de primeros auxilios?".

El sheriff #AMT opina: El problema real no es lo que te diga, ¡sino que le creas! Este forajido sabe que unos cuantos besitos y unas palabras mareadoras son suficientes para convencerte de que te ama y de que todo lo que no cuadra ¡son alucinaciones tuyas! Cualquier frase de amor debe estar acompañada de actos igual de cariñosos.

JACK, EL VIOLENTO

Perfil: Estabas coqueteando con ese tipo, ¿verdad?", "¿A quién le quieres ver la cara de p3&#∞jo?", son algunas de sus frases favoritas, pero además las arroja con furia y rencor. Este tipo no puede controlar sus enojos y frustraciones. Si considera que cometiste un error o le estás tomando el pelo, se transforma: alza la voz, se pone rojo, se le saltan los ojos y hasta babea.

El sheriff #AMT opina: Si crees que unos cuantos gritos y jaloneos no son motivo de preocupación porque la gente a veces discute, por favor googlea "Chris Brown golpea a

Rihanna", "Alexis porrista" o "Diana Lizeth Coahuila". Por desgracia, podríamos llenar este libro con casos que comprueban que los actos de violencia le ocurren con mucha frecuencia a chicas de tu edad. Por eso es muy importante que huyas de un chico que da señales de agresión, jamás te quedes con él para averiguar qué tan patán es.

PETER, EL MANO LARGA

Perfil: Ese chico insiste todo el tiempo en que deberían pasar al siguiente nivel en su relación. Cuando se besan, insiste en lo mismo, mientras tú te la pasas quitándole las manos de encima.

El sheriff #AMT opina: Entendemos que traes la hormona a tope, pero lo que no está cool es que el tipo no respete tu decisión y haga todo lo que está a su alcance para persuadirte. Un chico que te quiere de verdad no insistirá; en cambio, un patán pondrá en duda tu feminidad y te amenazará con dejarte si no le das el "sí" que tanto quiere.

*** Ojo, los nombres de estos criminales se cambiaron. Cualquier parecido con la realidad es mera coincidencia.

#EnVozDelExperto

¿Qué es un patán? ¿Cómo podríamos definir a esta clase de chicos? Buscamos la palabra en el diccionario y nos topamos con que es un "hombre zafio y tosco". ¿Pero eso qué? Este significado no nos sacó de dudas y por eso acudimos con Claudia

Bello, especialista en psicoterapia de pareja de Chikome Centro de Desarrollo y Equilibrio. Ella nos dice que un patán podría ser aquel chico que ejerce algún tipo de violencia o abuso, fuerza o poder para sacar ventaja. La experta también nos alerta de que no nos vayamos con la finta, un patán no es sólo aquel que golpea a una chica y la deja con el ojo morado. Igual de ofensivo resulta un pellizco que un puñetazo, pues ambas acciones tienen el fin de lastimarte. Hay indicadores de violencia que no tienen que ver con lo físico: los gritos, el chantaje, la manipulación, la persuasión y la insistencia también lo son. Sin embargo, hay chicas más vulnerables que otras a ser víctimas de patanes. La experta asegura que durante la adolescencia, las chicas buscan que las reconozcan como mujeres y muchas veces permiten que los niños las validen como tales. Si piensas: "Voy a hacer lo que este chico me pide para sentirme valorada como mujer; no quiero tomar alcohol, pero lo voy a hacer porque él cree que las mujeres que lo hacen son más valiosas", estás en riesgo de ser violentada, ya que comienzas a permitir que un patán haga de las suyas.

ROMPIENDO MITOS

Existen ideas erróneas que fomentan la existencia de patanes. Debes

dejar de creer en estas mentiras y correr la voz para que pronto se extingan.

ELLOS SON MEJORES

Salvo por los olores corporales e intestinales (broma), los hombres no son superiores a las mujeres en ningún sentido. Sin embargo, algunas personas siguen creyendo en ideas machistas como "los hombres no lloran", "la mujer debe hacer los quehaceres de la casa", "la chica que se pone una minifalda está incitando a que la acosen", "un hombre puede tener varias novias, pero si es al revés… ¡ella es una p&t@!". ¡Ojo!, los patanes acechan a las chicas que piensan así, pues saben que las dominarán. Entendamos todos: no hay un género superior al otro, chicos y chicas somos iguales y debemos tratarnos con respeto.

¡AY, DOLOR, YA ME VOLVISTE A DAAAAAR!

¿A quién no le han roto el corazón y ha llorado hasta quedar hinchada como Rocky, ese boxeador de las pelis que le gustan a tu papá? Ok, chicos y chicas sufrimos después de un truene; sin embargo, hay quienes hacen de ese sufrimiento un estilo de vida y se relacionan con prospectos que no las quieren ni tantito. Ellas están convencidas de que el amor debe doler, al punto de derramar galones de lágrimas y algunas gotitas de sangre. Una relación de pareja debe hacerte feliz y sacar lo mejor de ti.

EL AMOR ES… ¡MÁGICO!

No quieras modificar la mentalidad de un patán usando ¡el poder de tu amor!, pues aunque intentes con todas tus fuerzas sembrar pensamientos como "me prometió que va a cambiar" o "conmigo sí será un chico diferente", eso no sucederá. El precio a pagar por relacionarte con un patán siempre será muy alto. Déjales a sus papás o al psicólogo el trabajito de sacar a un chico problemático y violento del hoyo.

ESCUDO ANTIPATANES

7 TIPS PARA MANTENERLOS ALEJADOS

Si sigues estas reglas al momento de elegir galán, te aseguramos que mantendrás lejos a toda clase de gañanes. Toma nota.

1. SÉ LA NÚMERO 1

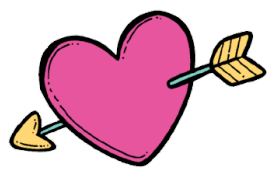
Las niñas con autoestima débil atraen a los patanes. Por el contrario, una chica que se quiere a sí misma no permite abusos. Hazte una promesa: quererte más que a nada en el mundo y ponerte siempre en primer lugar. Nunca permitas que nadie te desplace de ese sitio privilegiado.

2. DEFIENDE TU PERSONALIDAD

No importa cómo seas y lo que hagas, si eres tímida o extrovertida, si hablas con tu perro o ves gente muerta, lo primordial es que siempre seas fiel a tu persona, a tus valores, cualidades y deseos. O sea, si eres amante de los animales, no te imagino sonriendo de oreja a oreja cuando el chico que te gusta golpee a su mascota, ¿verdad que no?

3. APRENDE A DECIR "NO"

Las frases que los patanes adoran escuchar son: "Sí, como tú quieras", "lo que tú digas", o mejor aún, que las chicas ni hablen y sólo obedezcan órdenes. En cambio, si te atreves a decirle a un patán: "¿Sabes?, lo que me pides no me late para nada", o "Disculpa, haré como que no escuché tu comentario", se esfumará al ver que no triunfará en su intento por manipularte.



4. HAZLE CASO A QUIEN TE QUIERE

No tires de a loca a tu mamá cuando te diga que no le gusta cómo te trata ese chico, ni ignores a tus amigas si te juran que has cambiado desde que estás con él; escucha a la gente cuando te dice que te tiene dominada o que no te ves tan feliz como antes. Los ojos de las personas que te quieren distinguen lo que no puedes, o no quieres, ver.

5. PIENSA POSITIVO

¿Neta que cuando de amor se trata tu máximo en la vida es ser la número 98 en la lista de conquistas de un chico? No es sano que te atraiga un niño que tenga características negativas, ni creer que es un partidazo porque ha andado con la mitad de la matrícula femenina de la escuela. Antes de que empieces a babear por ese galán, responde: ¿Se lleva bien con sus papás, o no lo quiere ni el perico por ser tan problemático?, ¿es famoso porque tiene hígado resistente y no se embriaga con facilidad? Desecha a quienes no te ayuden a ser mejor persona.

6. TEN METAS MÁS IMPORTANTES

¿Qué tal si en tu lista de prioridades pones hasta arriba cosas como "ir a París a estudiar",

"aprender a bucear", "comprar mi propio depa", en lugar de limitarte a soñar con "tener novio"? Si en el camino de tus sueños te topas con uno o varios chicos, será otra cosa, pero lo que sí está de flojera es planear algo tipo: "iah, sí, conoceré a un galán antes de mi cumple y seremos los mejores novios 4ever!". Si estás taaaan acelerada, corres el riesgo de relacionarte con cualquier "peor es nada" de perfil "patanesco".

7. SÉ TOLERANTE AL RECHAZO

Hay millones de chicos en el planeta, no es cool tener los ojos clavadísimos en uno al que no le interesas. Para ser sinceras, ellos están en su derecho de decir que "NO", y eso no los hace patanes. Si un niño no desea estar contigo, no te obsesiones ni intentes rebasar los límites de tu dignidad con tal de conseguir que te quiera. Sólo te sentirás utilizada cuando, a pesar de todos tus esfuerzos, siga rechazándote.

Y LO MÁS IMPORTANTE...

Cuando los patanes se sienten desafiados por las chicas a las que han amedrentado (como cuando se quieren separar de ellos), lo que hacen es lanzar amenazas como: “Si me dejas, me mato”, “Si me acusas, lastimaré a alguien de tu familia”, etcétera. El objetivo de un individuo así es infundirte miedo para que no hagas nada por escapar de sus abusos. ¡No lo permitas! Habla con las personas a quienes quieres, acércate a asociaciones que luchen en contra de la violencia hacia las mujeres y denuncia ante las autoridades.

#AEllaTambién

“Desde siempre me gustó un chico, tanto que me hice novia de uno de sus amigos para estar cerca de él. Estaba dispuesta a conquistarlo, así que terminé con el otro y en una fiesta le confesé a ese niño que moría por él. Ese día nos besamos y ansiaba ser su

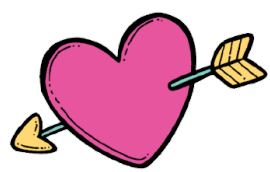
novia. Me dijo que no quería nada serio, pero que si de verdad lo quería podíamos andar como free. Nos veíamos de vez en cuando en las tardes, porque me pidió que no me le acercara en la escuela. Como me gustaba tanto, se me hizo fácil caminar hacia él en el cole y darle un beso, pero a él no le latió nada, me empezó a decir de cosas frente a sus amigos y después me cortó. Me dolió mucho y creo que sí era un patán", Anónimo, 16 años

CUANDO PERMITES QUE UNA PERSONA PASE POR ENCIMA DE TU PERSONALIDAD, ESTÁS DEJANDO QUE VULNERE TU DIGNIDAD: A TODO PATÁN LE ENCANTA HACER ESTO.

#AMÍTAMBIÉN

Me gustan dos

se niño que hasta hace unos días era “x” y te hacía sentir completamente indiferente, de pronto te parece interesante, guapo, simpático y hasta misterioso. Luego de unos días, ÉL se convierte en el centro de tus preocupaciones, monopoliza tu tiempo y atención. Todo el día te imaginas cómo serán sus besos, sus abrazos y ser su novia. No haces otra cosa más que pensar en sus lindos ojos, sus coquetas pestañas y el largo de su pelo… ¡Hasta que llega otro chico que te hace sentir exactamente lo mismo! Sueñas con uno, pero babeas por otro. Crees que tu corazón se encuentra en una encrucijada emocional digna de una telenovela, incluso sientes que estás cometiendo una infidelidad mental y te sientes desleal porque te descubres fantaseando con los dos. Quizá tu futuro se encuentre en un psiquiátrico con una camisa de fuerza, pues nadie te dijo que era posible amar con la misma fuerza e intensidad a varias personas. Sí, tu corazón parece un edificio de apartamentos en donde cabe la sonrisa de Juan, los ojos de Pepe y la personalidad de Santi. ¡Ay, el amor!



PLATÓNICOS A MIL

Como te habrás dado cuenta, el camino hacia el amor está lleno de

trampas, lágrimas, confusión y alguna que otra locura, sobre todo porque tus primeros contactos con Cupido se dan en medio de uno de los periodos más locos que tendrás en la vida: la adolescencia. En esta etapa, las hormonas te juegan chueco y transforman tus sentimientos, tu percepción de ti misma y de lo que estás viviendo. De por sí ya es bastante complicado el amor, como para que ahora salgas con que tienes la "cualidad" de enamorarte multitudinariamente. ¿Por qué pasa?

¿SOY UNA LOCA?

¿O tal vez una pequeña adicta a los hombres? Quizá crees que te gustan todos y jamás podrás decidirte por uno, pero tenemos buenas noticias: no estás loca ni te falla la razón, de hecho es bastante normal que te guste uno, quizá dos o hasta tres chicos al mismo tiempo, y eso no significa que quieras ir al altar de la mano de todos ellos. Lo que sucede es que en la adolescencia, así como se está formando tu personalidad y hermoso carácter (¡ajá!), también estás construyendo tu propia idea acerca del amor y te encuentras en la búsqueda de las posibles características y cualidades (tanto físicas como emocionales) que te gustaría encontrar en tu futuro galán. En esta etapa todo es fantasía, imaginas cómo sería andar con tus crushes, qué se sentiría ser su chica, besarlos y abrazarlos. Todo esto sucede exclusivamente en tu imaginación, la cual se encarga de crear fantasías. Así que tranquilízate, es normal ser enamoradiza, así como también enamorarte y desenamorarte a la velocidad de la luz. Estas experiencias te dan la oportunidad de vivir diferentes emociones, conocerte a ti misma y a los demás, lo que el día de mañana te ayudará a relacionarte mejor con los chicos e incluso definirá tu actitud ante el romance. Así de importante es lo que estás sintiendo ahora.

#AEllaTambién

"He tenido más platónicos que novios. Por ejemplo, tuve un crush que me encantaba, era muy guapo y tocaba la guitarra, pero nunca me hizo caso; intenté llamar su atención, le escribía por WhatsApp y todo, pero siempre me dejaba en leído, y yo, ¡nooo!, ¡qué triste!, así que mejor le dejé de hablar. Lo peor es que ahora es él quien me busca, pero a mí ya me late otra persona. Hace tres meses decía "quiero la personalidad de este niño, los ojos de este otro y la altura de ese chavo", pero ¡no se puede! Después encontré a un chico que me empezó a gustar más, me fijé en sus emociones y personalidad y después en el físico, ¡es un chavo que ya no necesita complementos!, me gusta todo de él", Frida, 13 años.

LO BUENO DE SER ENAMORADIZA

La psicología define tu corazón de condominio como platónico, ya que en la mayoría de las ocasiones, ¡el objeto de tus desvelos ni siquiera sabe lo que sientes (o siquiera que existes)! Es una idealización del chico (o los chicos) que te atrae(n); pueden ser maestros, estrellas de la música o del cine. No tiene nada de malo puesto que tu ensoñación romántica no tiene un plano real, y además ¡tiene varias ventajas y desventajas! ¿Las conoces?

- **VENTAJA:** No hay compromiso, así que puedes enamorarte de uno y cambiarlo al día siguiente por otro que te guste más, sin darle explicaciones al primero.
- **DESVENTAJA:** No concretarás nada y quizás el chico jamás se entere de que lo tienes en un altar.

VENTAJA: Nadie dirá que eres una loca-conquista-chicos, ni que los cambias tan seguido como tu ropa interior, ya que la "relación" sucede sólo en tu cabeza.

DESVENTAJA: Jamás sabrás qué se siente besarlos.

VENTAJA: Los amas "como son".

DESVENTAJA: La verdad es que no sabes si te gusta la personalidad de alguno o si tienen hábitos que odiarías, porque no los conoces. Idealizas tanto a tus crushes que terminas dándoles atributos que quizá no tengan.

VENTAJA: No debes cuidarte ni darle explicaciones a tu platónico por andar viendo a otro.

DESVENTAJA: Tu infidelidad no existe, ¡pero tampoco un noviazgo!

Lo mejor sería que llevaras este sentimiento a planos reales. Atrévete a hablarles, conocerlos, preguntarles por sus gustos y aficiones, es tiempo de que no sólo idealices a los chicos, sino que rompas esa barrera de timidez y te decidas a checar los defectos y virtudes de cada uno y sepas con quién eres más compatible y quién tiene las cualidades que robarían tu corazón.

#PONTEAPRUEBA

LOS QUIERO, NO LOS QUIERO...

☑ ¡Tienes que decidirte por uno! Sabrás que es el indicado si el chico es lo suficientemente especial como para causar esta lluvia de sensaciones. Es "el bueno" si…

- ¡Se te quita el hambre con sólo pensar en él! Las papitas que venden afuera del colegio, con sal, limón y mucha salsita, dejan de parecerte apetitosas.

- Tus padres han notado que te arreglas más que de costumbre o que te pones roja cuando te preguntan adónde vas tan guapa.

- Tus amigas o familiares te hablan varias veces, hasta te gritan, te hacen señas para que los peles, y tú ni en cuenta. Parece que estás en el planeta de los enamoñoños.

- No tienes noción del tiempo y cinco minutos pueden ser eternos, mientras que una hora contemplando al dueño de tus suspiros y su belleza espectacular te parecen tan sólo unos segundos.

- Cuando ves a ese chico te sientes sobresaltada, automáticamente feliz, sudas mucho y tienes palpitaciones a mil por segundo.

- Sientes un profundo deseo de acercarte a él, sentir su mano, rozar su piel, y la verdad, ¡quieres comértelo a besos!

- Tu miedo más grande es que no le gustes, te rechace o piense que vales menos que un cactus ahogado.

- Te cuesta trabajo concentrarte en el colegio, crees que el profesor habla en hebreo antiguo porque no le entiendes nada y calificas las clases como una pérdida de tiempo que te impiden seguir pensando en tu crush.

- Estás SEGURA de que él es perfecto, único, especial, irrepetible, guapísimo, tierno, sexy y el hombre de tu vida.

- Piensas que son el uno para el otro, porque hasta sus signos zodiacales son compatibles y les gusta la misma banda de rock... ¡Son almas gemelas!

- Sabes que tiene buenos sentimientos y es noble, es buen amigo y te late cómo se viste.

RESULTADOS

Si respondiste positivamente a más de cinco enunciados, tenemos que felicitarte porque se ha manifestado tu capacidad para sentir amor romántico por alguien… ¡vas camino hacia la madurez emocional! El enamoramiento es una etapa en la cual nos sentimos atraídas (casi siempre físicamente) por alguien, nos la pasamos suspirando y

haciendo corazoncitos en la última hoja del cuaderno de Física, pero lo tuyo va un poco más allá, ya que has logrado conocer a fondo a tu prospecto y te gusta cómo se ve, cómo huele, las cosas que dice, lo que hace y piensa. ¿Por qué no pierdes el miedo y te acercas?

LO QUE NO DEBES HACER

Ok, está bien eso de tener corazón de condominio, pero llevar tus platónicos al plano real y transformarte en una jequesa árabe que tiene varios "esposos" no está cool. Evita los siguientes errores:

- Besar a uno y luego al otro y luego al otro para salir de dudas. ¡Detente!, eso confundirá más a tu alocado corazón, además de que echará por tierra tu reputación y los galanes creerán que sólo estás jugando o eres medio fácil.
- No pases del platónico múltiple a la relación múltiple: no está padre tener amigos con derechos ni enviar a varios chicos a la friendzone, después nadie querrá andar en serio contigo.
- Podrías darle alas a más de uno que, esperando tenerte en exclusividad, muera de tristeza al ver tu inestabilidad emocional.
- Si no te has decidido por alguno, ¡no abras la boca!, no conviertas tus dudas en un campo de batalla entre varios niños para ganar tu corazón.
- Podrías enviar las señales equivocadas y tus crushes

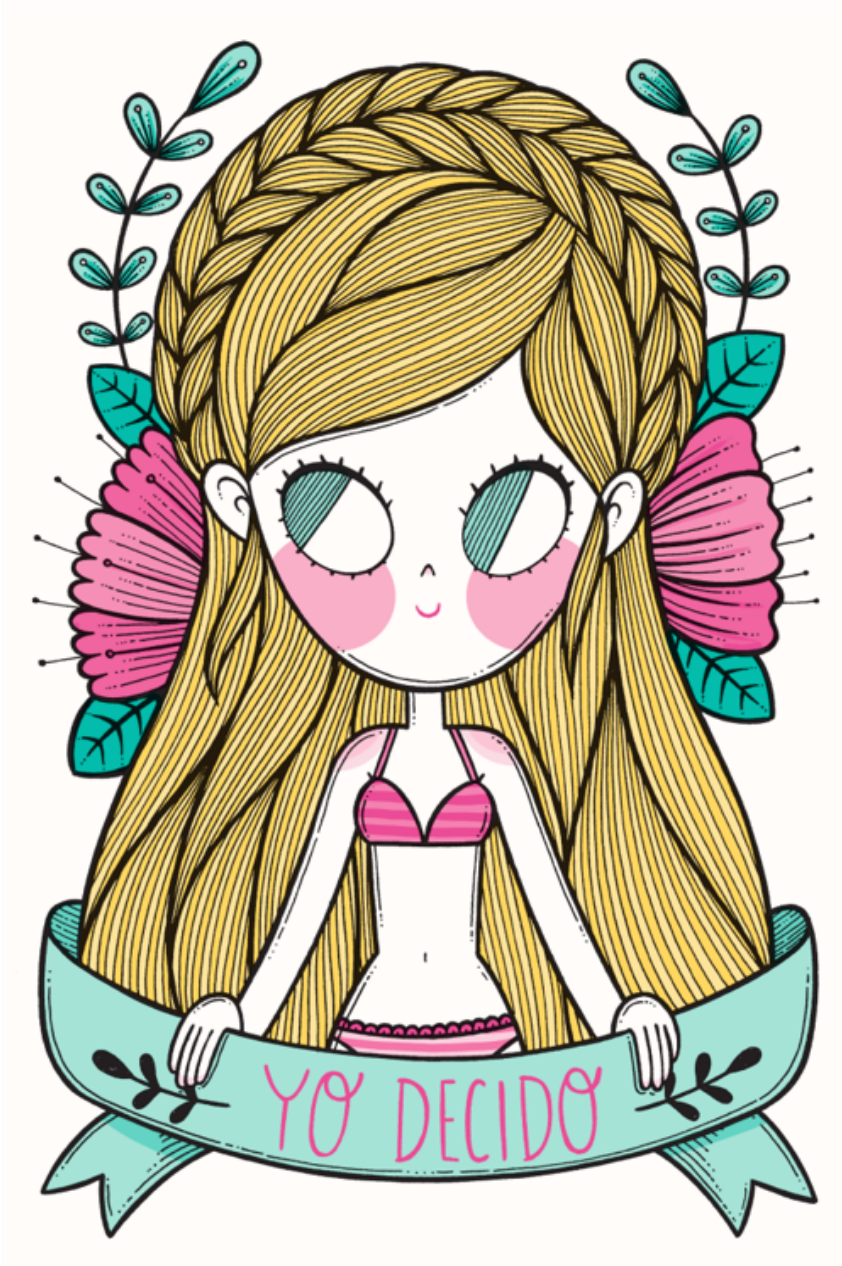
pensarían que sólo te gusta la diversión y que no quieres nada serio con nadie.

- Cuida tu corazón, podría salir lastimado. Medita en la soledad de tu cuarto o en las hojas de tu diario quién te gusta más y por qué.
- Una vez que tomes la decisión, ¡lánzate con todo!

El enamoramiento es súper importante, ya que es parte del crecimiento de cualquier persona.

#EnVozDelExperto

Roberto Herrera, maestro en psicoterapia psicoanalítica egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Xochimilco, con más de diez años de experiencia en terapia de adultos y adolescentes, explica que "el enamoramiento es súper importante, ya que es parte del crecimiento de cualquier persona. Más en la adolescencia, que es cuando la chica despierta al mundo de los adultos y se da cuenta de que ya creció y cuenta con la capacidad para hacer muchas cosas. Puede tener varios platónicos, porque eso significa tener varias proyecciones de su propia historia de vida, ideales o expectativas que descarga en varias personas, familiares o maestros, gente de la vida cotidiana, artistas o un ídolo juvenil. Los platónicos no pueden hacerse realidad porque no son posibles, no son reales, siempre hay en ellos una decepción o rompimiento. Todas la chicas deben pasar por ese proceso de aprendizaje y esa forma de crecer".


YO DECIDO

- CAPÍTULO 8 -

SEXOTEEN

A MÍ TAMBIÉN

Me gusta tocarme **236**

Me prende el sexting **243**

Me quieren llevar a la cama **249**

Se me atrasó la regla **257**

Me dijeron que no pasaba nada **263**

Me gusta tocarme

De vez en cuando, bajo el calor de tus sábanas, desnudas tu imaginación y en complicidad con el silencio, la oscuridad y tus dedos, te comienzas a acariciar. Sientes bonito y, aunque puedes, no tienes intenciones de parar; tus dedos se pierden bajo tu ropa íntima y el ritmo de tu respiración se sincroniza con las pulsaciones de tu corazón, ahogas tus gemidos y con la mirada clavada en ninguna parte, experimentas sensaciones increíbles y llegas a un clímax de placer inexplicable. Y justo cuando la excitación se convierte en relajación, el "qué dirán" se instala en tu mente y te comienza a bullear, te llama "rara", te dice que estás "enferma" y que lo que acabas de hacer no es "normal". Sales de la cama, corres al espejo, cubres tu cuerpo y comienzas a formularte preguntas que seguramente a nadie le harás. Por suerte, en este capítulo vamos a despejar varias de tus inquietudes respecto a la masturbación; pero antes, responde nuestro test y descubre cuál es tu postura frente a ella.

#PONTEAPRUEBA

Deja la pena y responde estas preguntas…

- La primera vez que me acaricié...
  a) Se aceleró mi respiración, me olvidé de todo y sentí súper cool.
  b) Me dio "cosita", así que paré y, algo acalorada, me fui a dormir.
  c) Me interrumpió la culpa, el "qué dirán" y hasta un mensaje de texto de mi galán.
- Siendo sincera, la autoexploración es...
  a) Uno de mis hobbies favoritos, me toco al menos un par de veces por semana.
  b) Un tema que estoy descubriendo y que aún me sonroja.
  c) Una repugnante enfermedad.
- Antes de tocar mi cuerpo...
  a) Suelo ver fotos y videos súper hot.
  b) Me encantaría preguntarles a mis amigas qué se siente.
  c) Imagino que es un chico quien me toca.
- Cuando mi cuerpo empezó a solicitar cariñitos...
  a) Investigué y concluí que la masturbación era la mejor opción.
  b) Platiqué con mi mamá y me aventó un mega choro sobre sexualidad.
  c) Rápidamente me conseguí un novio.
- Si mi mamá me sorprendiera tocando mi cuerpo...
  a) Supongo que ambas moriríamos de vergüenza y después de un tiempo lo platicaríamos.
  b) Enloquecería, me llevaría con un psicólogo, un ginecólogo, un sociólogo y hasta con un teólogo.
  c) Consecuencias en 3, 2, 1... Me

cambiaría de cole, quitaría la puerta de mi cuarto, me vería raro y hasta cancelaría mi cuenta de internet.

MAYORÍA DE A

No temes tocarte...

Te podríamos llamar "dedos mágicos", pues gracias a ellos cada vez que te tocas experimentas bonitas e inexplicables sensaciones de placer. Pero eso no es todo: gracias a tu manera de pensar y a la información que tienes sobre el tema, disfrutas tocarte sin ningún remordimiento. La masturbación no te asusta ni te avergüenza y está cool; al final, sentir bonito no tiene nada de malo.

MAYORÍA DE B

Te gusta... pero te asusta.

Aunque no lo haces con mucha frecuencia, es obvio que cada vez que te tocas, el pánico se apodera de tu mente, congela tus caricias y te prohíbe disfrutar. Y tienes tan poca información sobre el tema que ni siquiera sabes a qué le tienes miedo. Por lo tanto, y para que tus próximas autoexploraciones no tengan interrupciones incómodas, infórmate, acaba con tus dudas y disfruta cada vez que decidas hacerlo.

MAYORÍA DE C

No sabes si te gusta...

Desde pequeña has escuchado que tocarte está mal. Y por eso tus dedos, como tus deseos, se encuentran atados por prejuicios, culpa y el terrible “qué dirán”. Sin embargo, y pese a estas cadenas mentales, recuerda que no hay nada de malo en tocarte y experimentar lo que se siente.

#AEllaTambién

“¡Guácala! No me gusta. Jamás lo he hecho pero tampoco siento ganas de hacerlo, prefiero que me toque mi novio”, aseguró entre risas nerviosas y las mejillas sonrojadas Mónica, una chica de 15 años. “He escuchado que otras chicas lo hacen y respeto su decisión, aunque yo jamás lo haría... Bueno, una vez sí me toqué, ¡pero fue sin querer! Estaba a punto de dormir y con las cobijas rocé una parte de mi cuerpo y me gustó, pero desde entonces no lo he vuelto a hacer. Por ahora sigo sin sentir ganas de

masturbarme, aunque no sé, quizá más adelante sí me anime a hacerlo para saber qué se siente... y conocer más mi cuerpo."

¿QUÉ ES LA MASTURBACIÓN?

Existen decenas de teorías y explicaciones que atacan o defienden esta práctica, así que para no convertir este capítulo en una batalla aburrida de posiciones y perspectivas, de amiga a amiga te compartiremos lo que Alessia Di Bari, sexóloga mexicana, fundadora y directora del centro Evolución Terapéutica, nos aclaró: la masturbación es la manera más primitiva, natural, íntima y divertida que tenemos los seres humanos de conocer nuestro cuerpo, sentir placer y experimentar parte de nuestra sexualidad.

#TAMBIÉNENMÉXICO

En nuestro país, por ejemplo, cerca de 40% de las adolescentes experimentan esta práctica de manera plena; de dicho porcentaje, sólo 20% lo acepta, aseguró Di Bari.

Y aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como una actividad completamente saludable, la idea no es que te la pases toqueteándote todo el día o en público, como Miley Cyrus, ni que publiques en tu muro una pic con el título: "Aquí casual... explorando mi cuerpo". Lo que sí estaría súper cool es que si te tocas, lo hagas en privado, de manera informada, consciente y con total libertad de disfrutar.

TOCARTE TIENE SUS BENEFICIOS...

¿Sabías que al tocarte, además de sentir placer, te estás haciendo un bien? ¡Neta! Estudios recientes realizados por el Instituto Kinsey de Investigación sobre Sexo, Género y Reproducción de la Universidad de Indiana, en Estados Unidos, le han atribuido numerosos beneficios a la masturbación.

- Es un método efectivo de sentir placer, sin riesgos de quedar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS).
- ¡Te relaja! Gracias a que el cuerpo libera oxitocina, el cerebro logra mayor estabilidad emocional.
- Le das alas a tu imaginación.
- Te protege mejor que cualquier galán musculoso; y es que al llegar a la cima de la excitación, el cuerpo libera cortisol, hormona que en pequeñas cantidades mejora las respuestas y defensas del sistema inmunológico.
- Te hace sonreír y te pone feliz, pues al tocarte se liberan endorfinas, hormonas, que combinadas con el cortisol, reducen la depresión.
- Ayuda a disminuir los dolorosos cólicos menstruales.
- Es más eficaz que contar borreguitos para espantar el insomnio.

#EnVozDelExperto

Sin embargo, y pese a los increíbles beneficios de la

masturbación, ésta es perseguida por varios mitos. La especialista Di Bari nos explica si las siguientes afirmaciones tienen o no sustento.

MITO: Si me toco, es seguro que un ejército de barros asquerosos invadirá mi cara.
LA EXPERTA DICE: La aparición o desaparición del acné es una cuestión hormonal y dermatológica que nada tiene que ver con la masturbación.

MITO: La masturbación es sólo para las forever alone; las que tienen galán no practican la autoexploración.
LA EXPERTA DICE: La masturbación no está peleada con la relación de pareja, y existen encuestas que demuestran que las chicas con pareja se masturban igual o más que cuando estaban solteras.

MITO: La masturbación afecta a la virginidad.
LA EXPERTA DICE: ¡Obvio no! La virginidad se pierde con la ruptura del himen y éste es tan flexible que puedes introducir un tampón, recibir una revisión ginecológica o tocarte sin que se rompa.

MITO: Las caricias afectan mi orientación sexual.
LA EXPERTA DICE: No, la preferencia genérica (quién me late) nada tiene que ver con la masturbación. Una cosa es quién me gusta y otra muy distinta es qué me gusta (la forma de tocarte, por ejemplo).

MITO: De tanto tocarme, puedo congelar mi sensibilidad.
LA EXPERTA DICE: La frigidez (falta de interés sexual) es un tema ajeno a la masturbación, ésta no disminuye la sensibilidad genital.

MITO: Si me toco, acabaré con daños psicológicos, físicos o sociales.

LA EXPERTA DICE: La masturbación en sí misma no causa ningún tipo de daño psicológico, físico o social, pero lo que creemos de ésta sí nos podría causar algún daño emocional.

ALGUNOS DATOS HOT

En 2008, Joyce McFadden, reconocida psicoanalista estadounidense, realizó un estudio sobre la masturbación femenina. Sus resultados mostraron lo siguiente:

70% de las chicas experimentó culpa frente a la masturbación.

80% aseguró que nadie les enseñó que la masturbación es normal.>

88% señaló que les encantaría escuchar a otra mujer hablar sobre el tema.

CON LOS DEDOS EN MI MASA... SI ME CACHAN, ¿QUÉ?

Aunque casi nadie se atreve a confesarlo, te aseguramos que a muchas chicas las han sorprendido mientras sus yemas derrapan por las curvas de su cuerpo. Si te has salvado de que te pregunten: "¡Niña!, ¿qué estás haciendo?", te presentamos algunas ideas que te ayudarán a salir viva (o por lo menos evitar lo que podría ser un gran #EpicFail).

- Di que te estabas rascando porque un mosco te picó. "Maldito mosco, ¡aléjate de mí!"
- Argumenta que te estabas aplicando crema corporal. "Es para evitar la aparición de celulitis prematura."
- Si es de noche y ya estás en tu cama, cierra los ojos y actúa como si

fueras sonámbula y haz que tus caricias parezcan involuntarias.

- No hagas nada y pon cara de zombi. "What?"
- Di que te estás contando los lunares. "...53, 54, 55... Pufff, mejor le sigo mañana."
- Sé honesta, no tengas miedo y habla con la verdad. Aunque parezca un tip imposible de aplicar, de acuerdo con la sexóloga Di Bari, hablarlo sirve para quitarle el título de tabú.
- En el caso de ser descubierta, la honestidad ayuda a que la sorprendida y quien sorprende puedan sentirse tranquilas y mantener una relación de lo más normal, como si nada hubiera pasado. Así que respira y ve preparándole a tu mami un tecito de tila.

PARA QUE NO TE CACHEN...

- Hazlo cuando estés sola en casa o segura de que todos se hayan ido a dormir.
- Cierra con seguro la puerta de tu habitación.
- Pon música, sube el volumen y de vez en cuando grita alguna estrofa.
- Hazlo mientras te das un regaderazo.
- Sé discreta.

#EnVozDelExperto

Finalmente, y de acuerdo con Alessia Di Bari:

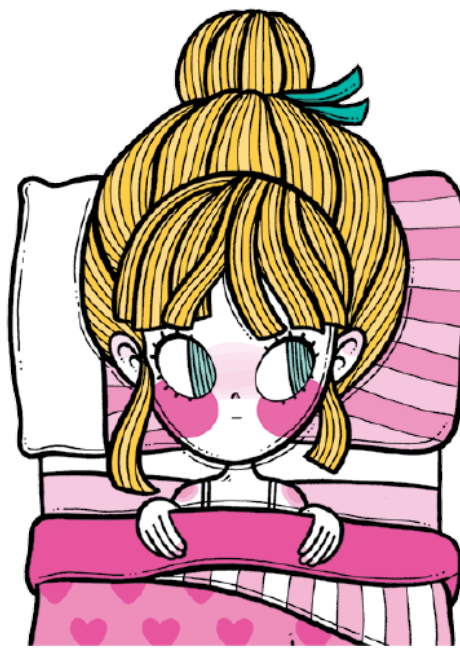
Las chicas empiezan a masturbarse a partir de los doce años.

La masturbación es un tabú por diferentes razones:

- Religiosas. Existen muchas doctrinas que constantemente te dicen que la masturbación es pecado, que está mal y que deberías evitarla a toda costa.
- Culturales y sociales. Si creces escuchando que nuestra vulva huele mal, a pescado o a podrido, es normal que nos dé asco tocarnos... ¿por qué nos gustaría hacer algo que toda la vida nos han dicho que es sucio y asqueroso?
- Familiares. Para algunas personas la masturbación es sinónimo de "grosería", ni siquiera está permitido mencionar la palabra. La culpa aparece tan sólo por

pensar en ella... ya no digamos por practicarla.

Si de pronto sientes que la vida se te va porque necesitas ir a masturbarte, o la utilizas como una salida a la ansiedad, la práctica se ha salido de control y lo mejor es que acudas con un especialista.



#AMÍTAMBIÉN

Me prende el sexting

cabas de tomar un baño y estás envuelta en una toalla enorme. En la intimidad de tu recámara, te miras en el espejo ¡y luces muy bien! Tu piel está radiante y algunas gotitas de agua se deslizan por tus brazos y espalda. Tus mejillas están rosadas por el vapor y empiezas a imaginarte protagonizando el comercial de una línea internacional de champú, desodorante o jabón con aroma a fresas. No puedes desperdiciar un momento tan perfecto, así que, con celular en mano, comienzas a tomarte fotos. Cambias la pose, dejas la espalda descubierta, pones tu pelo de lado, te acuestas en la cama, te acercas a la ventana. De pronto, entre todas esas imágenes, logras una súper sexy en la que te ves muy especial… ¿Y si se la mandas a tu novio?, seguro se volverá loco de emoción (o de excitación). Así empiezas un chat mega hot con tu chico, en el que le envías imágenes en las que cada vez hay menos toalla y más piel, pero ¡qué importa!, ¡no estás haciendo nada malo!, ¿o sí? Y efectivamente, luego de despertar el interés de tu chico, no dejas de recibir mensajes en los que te pide que le enseñes un poco más. Dudas entre quitártelo todo o dejar algo a la imaginación, pero ¡para eso está Snapchat!, ¿no? Además… ¡nadie se va a embarazar por esto! Y tu novio es discreto, todo un caballero sin memoria, una verdadera tumba y obvio moriría antes que mostrarle a alguien las fotos tan especiales que le enviaste sólo para sus ojos.

#PONTEAPRUEBA

Dices ser liberal y estar lista para afrontar los retos de una sexualidad libre y responsable. ¿Será cierto? Resuelve el siguiente test y averígualo.

- Crees que las fotos XXX que le envías a tu crush...
  - a) Terminarán en el basurero de su smartphone, pues le pediste que las borrara luego de verlas y así lo hará, ¡no hay duda!
  - b) Estarán archivadas en su compu para que pueda verlas cuando se le antoje.
  - c) Acabarán publicadas en Facebook de manera anónima (es que al pobre le roban a cada rato su cel).
- la posesión y distribución de fotos de menores edad en poca ropa o sin ella es...
  - a) ¡Cool! Enseñar y "prender" a alguien es un arte.
  - b) Normal, ¿no?, todo el mundo lo hace.
  - c) Un delito.
- ¿Serías capaz de grabar un video desnudándote y enviárselo a tu novio?
  - a) Sólo si te lo pide el chico que te gusta mucho y te promete amor eterno.

b) Algo que podrías hacer... si él te manda un video así primero.

c) No te atreverías, ¿para qué? Eso de debutar como actriz porno no se te antoja.

- Luego de enviar una foto topless, te sentirías...

a) Sexy y con el cuerpo perfecto para poder hacerlo... ¡no cualquiera!

b) Preocupada y nerviosa, por eso... ¡ya la borraste de tu cel y le diste clear al chat!

c) Mal, triste, extraña.

- Todos los de tu grupo han visto la foto de una chica de tu salón... ¡desnuda! Lo que piensas de ella es...

a) ¡Qué tonta!, en esa foto se ve gorda, ¿para qué la mandó?

b) Sientes pena ajena, pero no dices nada.

c) Tú también eres una chica y te da coraje que los demás no tengan problema en seguir reenviando la foto, incluyendo a varias chicas. ¡No se vale!

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

No tienes conciencia de que en lugar de verte madura, sexy y dueña de la situación, practicar el sexting exhibe tu desinformación. Tu objetivo con este tipo de imágenes es provocar deseo, sentirte admirada por alguien a quien también quieres y deseas, o a quien quieres conquistar, pero la

verdad es que no tienes idea (ni control) de lo que sucederá con estas imágenes una vez enviadas. Podrías ser víctima de sextorsión de parte de esa persona que acabas de conocer en Facebook, de la que consideras tu mejor amiga o de tu galán: imagínate que a quien se las mandaste empiece a odiarte por algún motivo y de pronto te amenace con publicarlas si no haces lo que quiere (lo que puede incluir tener relaciones sexuales o enviarle imágenes cada vez más subidas de tono).

MAYORÍA DE B

Aunque creas que el sexting es algo inofensivo y divertido, enviar y recibir fotos de menores de edad en poses o situaciones sexuales, con poca ropa o sin ella, es pornografía infantil. ¡Así como lo lees! Puede tener graves consecuencias sociales, psicológicas y hasta legales, ya que es un delito perseguido a nivel internacional. Tú, tu novio o prospecto y todas las personas que tengan esas fotos podrían ser acusadas de posesión y distribución de pornografía infantil y terminar en un lío legal tremendo. Además, suponiendo que tu novio jamás las haga públicas, ¿qué pasaría si le robaran el cel, lo perdiera o alguien con quien comparte la compu en casa encontrara tus fotos? Sólo imagina, ¿cómo te sentirías si esas imágenes circularan por los celulares

de todos los chicos de tu colegio, colonia, ciudad o país?

MAYORÍA DE C

Eres más inteligente que tu smartphone, piensas antes de enviar una foto o publicarla en redes sociales. Tu autoestima no está ligada a los likes ni a los emojis con ojos de corazón que tu chico te envía, ni a las peticiones de tu nueva conquista en Facebook; eres capaz de decidir lo que es bueno para ti y te conviene y eso incluye no enviar nada comprometedor a nadie. Puedes decir "no" a las peticiones de tu galán o de tu prospecto, por más enamorada o confiada que estés. Conoces muchos casos de la novia que, sin pensar en nada más que en el amor, envió fotos sexys a su chico para prenderlo, pero él no sólo reenvió las fotos, sino que hasta les creó un perfil en Facebook que alimenta casi a diario. Lamentablemente, una vez que envías tus fotos no sabes en dónde terminarán, puede ser en manos de pedófilos, depravados o redes de prostitución infantil.

SExT... ¿QUÉ?

El sexting se ha convertido en la realidad de miles de niñas alrededor del mundo que quieren darle algo especial e inolvidable a sus novios: les envían fotos, videos y textos súper hot, en los cuales se exhiben con poca ropa (o sin ella). Pareciera que estas acciones son normales y hasta una opción para practicar el sexo seguro, pero no es así. Al darle send a cualquiera de estas imágenes y textos, pierdes automáticamente el control sobre ellos y nada te garantiza que no acaben en manos de alguien que no debiera verlas. No estamos diciendo que los malos, culpables y enemigos públicos número uno de las chicas sean sus propios novios o ligues, ¡para nada! En realidad, eres tú quien pone en peligro tu imagen, reputación y salud mental con fotos en las que te exhibes. No cedas nunca a ningún chantaje.

¿GROOMING?

También está el caso de desconocidos que mediante perfiles falsos se hacen pasar por chicos normales (bueno, generalmente guapos, populares, que practican actividades deportivas extremas y tienen sonrisa de estrella pop) para acercarse a las chicas, ganarse su confianza y buscar una cercanía emocional con ellas. Ya sabes: parece que es el único en el mundo que te entiende, que se preocupa por ti… ¡y además le gustas y mucho! Todo lo anterior sólo para conseguir, mediante coqueteo y seducción, imágenes comprometedoras de las chicas que contacta. Lamentablemente, ese muchacho guapo y casi perfecto no existe, en realidad es un hombre (o mujer) de edad adulta con dudosas intenciones. Esto se vuelve un círculo vicioso en el que las primeras imágenes sirven para conseguir más, bajo la amenaza de hacer públicas las existentes si la víctima no envía nuevas. Pero ¿por qué lo hacen? Un objetivo es abusar de las chicas, iniciarlas en la prostitución o la producción de pornografía infantil. La iniciativa “Por

un internet seguro", resalta que éste es un delito sexual cada vez más frecuente; los ciberacosadores se dirigen a niños y adolescentes porque la falta de madurez hace que no tengan los recursos necesarios para enfrentarlos. Así que todo lo que te dicen tus padres, esas recomendaciones de no revelar tus datos personales (ni los de ellos), tus actividades extra escolares y demás información, ¡es súper importante! Y sin querer sonar ñoños, te diremos sin rodeos que ¡tus papás tienen razón! Aunque es probable que haya personas lindas y bienintencionadas en la red, debes abrir los ojos y pensar que no todo es lo que parece.

#EnVozDelExperto

¿Por qué montar un espectáculo XXX si eres menor de edad? De acuerdo con la psicóloga social Irene Silva, académica de la Universidad Autónoma Metropolitana, "lo que buscan esas niñas es que el chico que les gusta las acepte, por eso acceden a peticiones de enviar fotos en las que aparecen sin ropa. Lamentablemente, desde chiquitas les dijeron que así es y que tienen que ceder. Que alguien les pida algo que agrede sus valores, creencias y principios es violentar sus propias formas de pensamiento. Lo malo es que no lo han identificado como violencia, sino como la búsqueda de la aceptación. Estas chicas creen que la persona a quien le envían estas fotos eróticas no las va a difundir, viven en la ilusión de que estas imágenes no las

van a dañar".

#TAMBIÉNENMÉXICO

80% de los estudiantes encuestados ha visto imágenes de personas semidesnudas o desnudas en las redes sociales.

20% se tomó fotografías o videos sexuales.

45% compartió material erótico recibido en celulares.

Fuente: Encuesta de la organización mexicana ASI (Alianza para la Seguridad en Internet) realizada a 708 estudiantes (232 de bachillerato y 476 de licenciatura) del Instituto Superior de Ciencias de la Educación del Estado de México, noviembre de 2011.

TU REPUTACIÓN DIGITAL

Es el resultado de todo lo que haces, publicas y compartes en internet. Reflexiona antes de dar share:

- ¿Qué sentirías si tus papás vieran la foto que le acabas de mandar a tu galán?
- ¿Morirías de pena si alguien más leyera el mensaje que le estás enviando a tu nuevo ligue por WhatsApp?
- ¿De verdad necesitas "promoverte"? Recuerda: no eres una mercancía que otros deben "probar".
- Ojo: no eres el objeto sexual de nadie, tu cuerpo es únicamente tuyo; es lo más importante que tienes, no lo exhibas ante cualquiera.
- ¿De verdad crees que es sexy que él te pida posar sin ropa? Alguien que te quiera jamás te obligará a hacer algo que te haga sentir mal.
- ¿Crees que gozas de cierto anonimato en internet? Olvídalo, lo que haces en internet ise queda en internet!
- Recuperar esa foto que le acabas de enviar a tu mejor amiga en la web ES IMPOSIBLE. Las cadenas que se forman al compartir una y otra vez una imagen son infinitas. Ni en un millón de años podrías desaparecerla.
- Tus fotos podrían afectar tu vida futura: impedirte conseguir empleo o encontrar a alguien que te ame de verdad y no sólo porque quiera ver tus senos.
- Sé responsable de lo que envías y de lo que otros pudieran reenviar de ti.
- Aprende a cuidarte, a decidir y a evitar que el enamoramiento, una ilusión o la necesidad de aceptación por parte de quien te gusta te lleve a cometer una locura de la que pudieras arrepentirte.

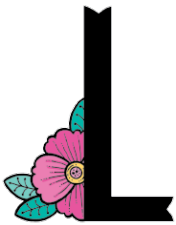
#AEllaTambién

Amanda Todd, una chica canadiense de 15 años, sufrió el acoso de un desconocido que la obligó a mostrar sus senos en una webcam, cuyas imágenes después distribuyó. Luego de mensajes y abusos en

redes sociales, la salud de Amanda empeoró y comenzó a autolesionarse. El diez de octubre de 2012, Amanda se ahorcó. Antes de hacerlo, subió un video a YouTube (que ya tiene millones de reproducciones) en el que hablaba de su historia: “Lloro cada noche, perdí a mis amigos y el respeto de los demás”, mientras lamentaba no poder borrar esa foto de internet, ya que estará ahí para siempre. Por más inofensivo que parezca ¡no te dejes presionar por nadie! Y muy importante: aunque la burla de los demás parezca un buen chiste ¡no participes en este tipo de acosos! Son situaciones muy dolorosas, que pueden terminar con la vida de alguien.

#AMÍTAMBIÉN

Me quieren llevar a la cama



uego de quince noches en vela platicando por whatsapp, ¡Cupido los flechó! Se hicieron novios, intercambiaron besos, abrazos, anécdotas, risas, ilusiones, sueños, tristezas ¡y mucho, mucho amor! Los meses se acumularon y una noche, mientras platicaban en la banquita que está afuera de tu casa, y con la luna como testigo, te prometió amor eterno,te pegó a su cuerpo y luego de un beso ultramegasuperhot, te acarició el trasero y con voz agitada te dijo: "¡Me encantas mi amor!". Sonreíste, colocaste sus manos arriba de tu cintura y respondiste con timidez: "Tú también me encantas, pero...". "¿Neta?", te interrumpió, afirmaste con la cabeza y se volvieron a besar. Segundos después sus manos te volvieron a incomodar, así que las sacaste de tu blusa y dejó de besarte. "¿Qué pasa?", te preguntó. Dijiste que nada, y por tercera vez volvió a besarte. Entonces, entre dientes, le dijiste que no te tocara más. Pero a él le valió, te recostó sobre la banquita, se colocó sobre ti y volvió a tocarte, así que interrumpiste sus movimientos y sin darle un beso de despedida te levantaste y le dijiste adiós. Al día siguiente te buscó, te regaló una rosa y, luego de disculparse súper apenado y de tirarte un súper choro, te propuso que lo acompañaras a su casa para reconciliarse y dar el siguiente paso en su relación...

SEXO = ¿AMOR?

¡Pum! Aunque no te estamos stalkeando sabemos que pensaste en SEXO, y que además de dudas y temores, te invadió una dosis de excitación, lo cual es normal porque durante la adolescencia empiezas a albergar deseos sexuales. Según la psicóloga y sexóloga Silvia Olmedo, esto no significa que estés preparada física o mentalmente

para experimentar una relación sexual. También asegura que pedir sexo como una manifestación de amor no es más que un chantaje, un acto abusivo y egoísta, una manipulación del amor; por lo que quedarte en shock luego de su propuesta también es normal.

#PONTEAPRUEBA

Recupérate del shock y descubre cómo reaccionar ante esta petición.

- Tu ardiente galán te propone que hagan el amor, tú...
  - a) Aceptas, siempre y cuando te prometa que la experiencia será romántica y muy especial.
  - b) Antes de contestar, le pides una fecha límite para pensarlo.
  - c) Lo enfrías con tu indecisión.
- Si te acostaras con tu crush, sería...
  - a) Porque se te antoja y caes ante la pasión.
  - b) Porque lo amas y no quieres perderlo.
  - c) Porque quieres y no hay presión.
- Si cada novio que tuvieras te propusiera acostarte con él, tú...
  - a) Te sentirías súper atractiva.
  - b) Te sentirías utilizada.
  - c) Coleccionarías ex, ¡los tronarías de volada!
- Te vas de reven a la casa de tu crush, y luego de un rato te dice que suban a su habitación, tú...
  - a) Te das valor con dos tequilas y aceptas.
  - b) Le propones que mejor se abracen en el

sillón.

c) Actúas como la Cenicienta y te vas sin decir adiós.

RESPUESTAS

MAYORÍA DE A

¡Te prende cañón!

Que tu galán quiera intimar contigo te pone súper hot, tus hormonas vencen a las neuronas y la pasión te lleva a aceptar su propuesta; sin embargo, y de acuerdo con los especialistas, estás tan chava que después de hacerlo podrías llevarte un gran tropezón. Antes de aceptar tener una relación más íntima con tu novio, te invitamos a seguir leyendo y consultar con la cabeza (y no con el cuerpo) esta importante decisión.

MAYORÍA DE B

Enamoradamente asustada

Pese a que estás perdidamente enamorada, el sexo es algo que aún te pone a temblar. Tu miedo es más grande que tu deseo, y aunque el amor, sus promesas y el temor a perderlo te invitan a aceptar, si cedes lo estarías haciendo bajo mucha presión, insegura y por la razones equivocadas. Quien te ama de verdad jamás te obligará a hacer algo que no quieres, no te aceleres y espera el tiempo que tengas que esperar. Si él no está dispuesto a aguantar, lo más probable es que no sea el indicado. Recuerda que una

relación se basa en el respeto, el amor mutuo y los detalles, pero no es un examen que debas aprobar.

MAYORÍA DE C

Libre de toda presión

Sin importar qué tan sutil y constante sea la insistencia de tu galán, en estos momentos ni loca aceptarías tener tanta intimidad, tu mente está en otro rollo y no tienes ningún problema para decir “no”, “detente” o “adiós”. Ningún chantaje emocional te hará cambiar de opinión.

#EnVozDelExperto

De acuerdo con Silvia Olmedo, si te presionan para tener una relación sexual, la lógica es "si me amas, la debemos tener", y uno cuando ama no debe dar, sino compartir. Y para poder compartir la sexualidad, ambos deben estar seguros y preparados. "Quien te pide algo así, ¡te está chantajeando! A veces el amor va acompañado del miedo al

abandono, pero si te dejan porque no les diste algo, es que nunca te amaron. No eres muñeca de nadie ni el sexo es una moneda de cambio", afirma la especialista.

#AEllaTambién

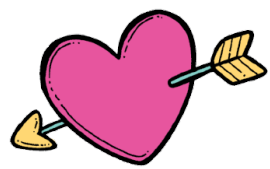
Itzel y Azul tienen 14 años de edad, son hermanas gemelas y ésta es su experiencia: "A mí no me pidieron nada directamente, pero me lo insinuaron. Un día por whatsapp el que era mi novio me preguntó: '¿Me darías todo?'. '¿Qué es todo?', le respondí. Y me dijo: '¡Ya sabes, todo! En mi cuarto solitos los dos'. Me saqué de onda y le dije que no porque estábamos muy chicos; pasaron unos cuantos días y me engañó con otra que quizá sí aceptó, así que cortamos", nos contó Azul.

"Hace dos años, el que era mi mejor amigo fue muy directo y me dijo que fuéramos a su casa a 'tener un acto sexual', pensé que estaba bromeando

pero no, según él así se iba a fortalecer nuestra relación. Como no acepté, poco a poco me dejó de hablar; aunque me dolió, no me arrepiento de mi decisión, pues siento que aún no es mi momento", finalizó Itzel.

¡ESPÉRATE!

No cedas ni al chantaje de tu galán ni a las ganas de querer aventurarte en algo para lo que no estás segura, mejor aguanta y considera estas consecuencias:



EMOCIONALES

Si lo haces por mero placer, seguro lo disfrutarás, pero ¿y después qué? ¿Tendrás una relación basada sólo en el contacto físico y la sexualidad? ¿Los sentimientos y detalles se quedarán fuera del colchón? ¡Piénsalo! Y si lo haces para que deje de presionarte, es probable que sientas una mayor conexión con él, ¿pero si ese chico en algún momento se va? Silvia Olmedo asegura que podrías acabar sintiéndote muy mal, ¡vacía!, y más utilizada que una moneda de un peso, más manipulada que la pantalla de tu smartphone y más abusada que el cepillito de tu rímel. Te verás al espejo y sentirás enojo, culpa, tristeza, arrepentimiento y mucha desilusión.

DE SALUD

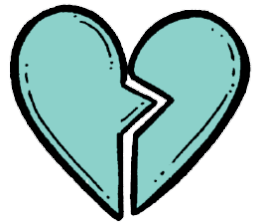
Si lo haces sin ningún tipo de protección, existe la probabilidad de que contraigas una infección o una enfermedad de transmisión sexual, sin mencionar que también podrías quedar embarazada.

SOCIALES

Obvio podrías ser una mamá muy joven y vivir todas las dificultades que eso implica (checa el capítulo #AMTSeMeAtrasóLaRegla), y aunque no todos los chicos son unos patanes, existen algunos que podrían ventilar lo que hicieron como si hubieran ganado la Copa Mundial.

#ENMÉXICOTAMBIÉN

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en 2015, México ocupó el primer lugar en embarazos de menores de 18 años, con 1,252 partos diarios, o un embarazo por minuto en niñas desde los diez años de edad hasta adolescentes.



¡AUxILIO! ¡YO NO QUIERO!

Si quieres evitar este chantaje, o salir bien librada si ya te lo propusieron, lo primero que debes hacer es quererte mucho a ti misma, poner límites y aprender a decir siempre y sin miedo lo que quieres, lo que NO quieres y lo que sientes. Después lleva a cabo los siguientes consejos:

CONÓCELO

Aunque no lo creas hay patanes disfrazados de galanes que lo único que buscan es un acostón. Checa algunas pistas que te ayudarán a identificarlos, ¡y evita caer en los resortes de su colchón!

Sólo quiere sexo si...

- Te EXIGE tener intimidad como una muestra de amor.
- Se la pasa buscando pretextos y creando oportunidades para que te acuestes con él.
- Cada vez que tienen un date, te propone ir a un hotel.
- Intenta emborracharte como estrategia para seducirte.
- Sólo te invita a su casa cuando sus padres no están.
- Por whatsapp te pide fotos desnuda o en ropa interior.
- Lo único que aprecia de ti son tu pompis o tus bubis.
- Se empeña en tocar partes de tu cuerpo que en repetidas ocasiones le has dicho que no.
- Cuando te enfermas o tienes una bronca desaparece, pero cuando se entera de que estás sola en casa se quiere meter hasta tu habitación.
- Sus piropos sólo aluden a tu físico.
- En lugar de este libro, te regaló el Kamasutra.

¡PONLE UN STOP!

Si tu crush ya te propuso tener una cita bajo sus sábanas y tú no quieres o aún no estás lista, ¡enfríalo con estas frases y checa cómo dejará de presionarte!

"Prefiero estudiar."

"Será como y cuando yo quiera."

"Aún no me he vacunado y sigo siendo alérgica al sexo."

"Me duele la cabeza, me falta el aire. ¡Creo que me voy a desmayar!"

"Quiero llegar virgen al altar."

"¡Sorry! Estoy en el punto A de mi vida, no en el G."

"Debemos pedirles permiso a mi papás."

"Ve a una tienda de antigüedades, cómprate una lámpara maravillosa ¡y dile al genio que te cumpla tus deseos!"

"Tu propuesta será remitida al buzón."

"Cómprate un helado y bájale a tu calentura."

"No me late la anatomía."

"Deja tu solicitud y me comunico contigo después."

¿SI NO SE DETIENE?

Si ya le dejaste claro a tu galán que no quieres acostarte con él y aun así está neceando, aplica lo siguiente:

Aléjate. ¡Neta! ¿Para qué seguir cerca de alguien que no respeta tus decisiones? Mejor dile adiós y antes de lo que imaginas encontrarás a alguien que te quiera de verdad.

Novia clausurada. Cancélale toda la dotación de besos y abrazos que le

das; en las citas mantén tu cuerpo a cierta distancia del suyo.

MUESTRAS DE AMOR ROMÁNTICAS

Si estás perdidamente enamorada y quieres hacérselo saber a tu galán, te damos algunas ideas:

- SÉ LA NOVIA MÁS FIEL.
- JAMÁS LE PIDAS LA CONTRASEÑA DE SU FACEBOOK O EL CÓDIGO DE SU CELULAR.
- APAGA TUS CELOS Y DEJA DE STALKEAR SU REDES.
- COMPÁRTELE TU LUNCH.
- HAZLO SENTIR ESPECIAL FRENTE A LOS DEMÁS.
- PRESÉNTALE A TUS PADRES.
- APOYA A SU EQUIPO DE FUTBOL.
- PREPÁRALE UN POSTRE.
- ESCRÍBELE UNA CANCIÓN.
- PÁSALE LAS RESPUESTAS DEL EXAMEN.

#EnVozDelExperto

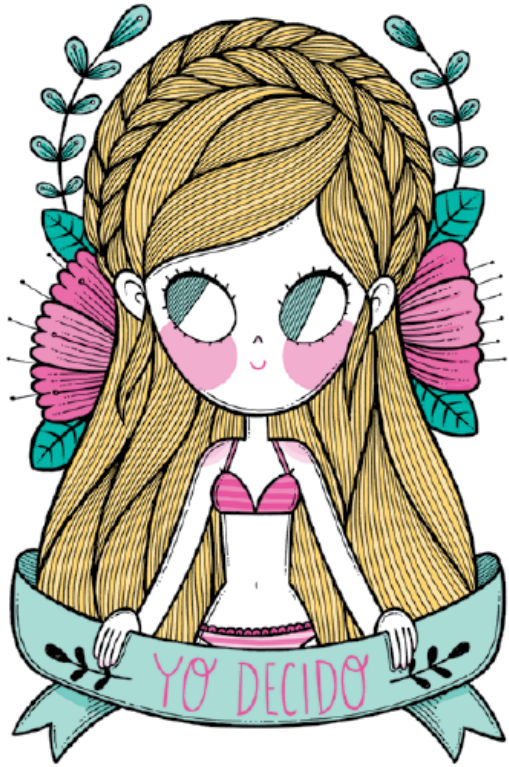
"Yo invito a las chicas a que esperen, que primero conozcan su cuerpo y tengan una mayor educación sexual, desde cómo poner un condón hasta cómo prevenir enfermedades y embarazos. **¡Esperen!**", ése fue el mensaje de Silvia Olmedo.

¿ESTOY LISTA?

Al respecto, la sexóloga y conferencista Deny Welsh comentó: "Estás lista cuando dejas de ver el sexo como una prueba y lo consideras una acción responsable tuya y de tu cuerpo y además estás consciente de las consecuencias".

Y aunque no existe una edad exacta y la decisión de tener relaciones sexuales o no es totalmente personal y subjetiva, te sugerimos lo siguiente:

- Informarte sobre el uso de métodos anticonceptivos y de protección.
- Por cuestiones físicas y emocionales, hacerlo después de los 17 años y jamás antes de los 15.
- Hacerlo libre de presiones, de manera consciente y responsable.
- Es importante que ambos se sientan conectados, cómodos y seguros. La comunicación es básica.
- Planea bien tu primera vez, convierte el acto en un momento emotivo y no en un feo imprevisto.
- Hazlo por amor o deseo, pero nunca influenciada por alguien más.
- Y ¡no te claves con el tema!


YO DECIDO

#AMÍTAMBIÉN

Se me atrasó la regla

Pides permiso para salir del salón y te diriges rápidamente al baño, con la esperanza de tener una mancha en la ropa interior. Debería haberte bajado desde antier, ¿o era hace tres días?, ¿o cuatro? Las palpitaciones del corazón se aceleran y sientes que el mundo se abre bajo tus pies. ¡No te ha bajado! Recuerdas ese día en tu casa cuando tus papás no estaban y el jugueteo con tu novio terminó en relación sexual. Entre besos y caricias, se dejaron llevar. “Nadie se embaraza a los catorce años”, te repetías, mientras tu mente se nublaba de amor y deseo. Aunque puedes nombrar más de tres métodos anticonceptivos, no se te ocurrió usar alguno. Ahora sólo tiemblas de arrepentimiento y temor. ¿Y si estás embarazada? La sola posibilidad te aniquila, igual que a todos tus sueños. ¿Qué van a decir tus papás, tus compañeros de la escuela, tus amigas y abuelitos? ¿Podrás continuar en el colegio, tendrás la posibilidad de graduarte y ser una profesionista? ¿O todo eso cambiará porque serás mamá a los catorce años? Por fin llegas al baño y te aseguras de cerrar bien la puerta, levantas la falda y bajas tus panties con alivio y lágrimas en los ojos. Una mancha roja y fresca por fin hizo su grandiosa aparición.

#ENMÉXICOTAMBIÉN

Según la Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica 2014 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 44.9 por ciento de las adolescentes entre 15 y 19 años sexualmente activas declararon no haber usado ningún método anticonceptivo durante su primera relación sexual. El número de nacimientos entre madres adolescentes de ese rango de edad es de 77 por cada mil.

#PONTEAPRUEBA

¿EN RIESGO DE EMBARAZO?

¿Tienes una vida sexual responsable? Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Que tu chico termine afuera evita el embarazo?
  - a) Sí, sobre todo si no eres tan activa sexualmente.
  - b) No, no funciona como prevención de embarazo.
- Si hicieras un examen que calificara tus habilidades con un condón, sacarías...
  - a) Cero, jamás has visto uno en vivo.
  - b) Siete u ocho, sabes cómo hacerlo, aunque jamás has puesto uno.
- Si aún no has tenido tu primera menstruación, ¿puedes quedar embarazada?
  - a) Obvio no, porque no estás lista

físicamente para ser mamá.

b) Sí, porque podría haber un óvulo listo, aunque no hayas menstruado.

- Si tienes relaciones sexuales durante la menstruación, no te embarazas.

a) Pues... no.

b) Sí, porque puede haber más de un óvulo listo y los espermatozoides duran varias horas vivos dentro de la cavidad vaginal.

- Si eres virgen, no te embarazas la primera vez.

a) No, porque el himen no deja entrar a los espermatozoides.

b) Cuando hay una relación sexual, siempre hay riesgo de embarazo.

- la pastilla del día siguiente...

a) Es la mejor aliada, tus amigas la toman todo el tiempo y jamás se han embarazado.

b) Se usa únicamente en emergencias, como su nombre lo indica, no cada mes. No es un anticonceptivo.

RESULTADOS

MAYORÍA DE A

Aunque posees mucha información y en la escuela te han hablado acerca de métodos anticonceptivos, no tienes ni idea de cómo funcionan los condones ni las pastillas de emergencia. Tu cabeza está llena de mitos e ideas equivocadas sobre el embarazo, pues piensas que no te va a ocurrir, que sólo les pasa a las

niñas tontas o a las que no tienen suerte. ¡Tú, muy mal! Ser sexualmente activa implica riesgo no sólo de embarazo, sino de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y otros problemas mega graves. Entiéndelo, por favor: ¡sí puedes embarazarte en tu primera vez, aunque todavía no hayas menstruado! Sigue leyendo para aclarar tus dudas.

MAYORÍA DE B

Sabes que no es una broma, que varias chicas de tu generación han tenido que dejar la escuela para irse a parir. Eso de tener una fiesta de baby shower en lugar de una donde haya chambelanes y vestido no te llama la atención. Conoces los riesgos y no temes poner en práctica todo lo que has escuchado sobre anticonceptivos y sexo protegido. ¡Bien por ti!

#EnOpiniónDelExperto

La maestra Gabriela Rodríguez Ramírez, psicóloga educativa por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), maestra en Antropología Social por la Escuela Nacional de

Antropología e Historia (ENAH) y directora general de la sociedad civil AFLUENTES, S.C., nos explicó que sí hay forma de hacerle frente al embarazo adolescente, y esto es tomando el futuro entre tus manos: "Para que una chica posponga su maternidad hasta los 25 años, debe tener muchas cosas que hacer. Antes viajará, irá a la escuela, estudiará una carrera,tendrá un par de novios". Su consejo es pensar en el futuro, tener un plan de vida y muchas metas por cumplir. Además, recomienda: "Infórmate más, busca mejores oportunidades; cuando crezcas y estés en mejores condiciones con tu pareja, entonces ten hijos. No temas exigirle a tu novio un método de anticoncepción ni tampoco temas usarlos. En el noviazgo debe existir buena comunicación y

planeación compartida para prevenir un embarazo".

RIESGOS DE UN EMBARAZO TEEN

El embarazo adolescente no sólo representa un problema de salud para la chica que va a ser mamá y su bebé, también tiene consecuencias a nivel económico y social. Según el INEGI, este proceso "involucra un desgaste físico importante para el cuerpo de la madre; en la adolescencia, éste se encuentra en desarrollo, razón por la cual los embarazos en esta etapa se consideran de alto riesgo". Se estima que el cuerpo de una mujer alcanza su madurez entre los 19 y los 20 años (ojo: esto no significa que sea la edad ideal para embarazarte). Y no sólo eso, los riesgos de tener un bebé siendo una adolescente son:

- Tu pelvis es aún muy pequeña y no está lista para soportar el peso de un bebé, lo que podría ocasionar desgarres y hemorragias. Incluso podrías morir desangrada en el parto.
- El cuello de la vagina y el útero no han alcanzado su plena madurez.
- Falta de control médico. Muchas chicas embarazadas confunden los síntomas de una gestación con otro tipo de problemas, por lo tanto, no reciben cuidados

prenatales ni toman vitaminas para cuidar su salud ni la de su bebé.

- Las tasas de partos prematuros y abortos espontáneos son elevadas. Lo cual implica un riesgo en tu salud muy alto.

- Conflictos sociales y familiares. Algunas teens embarazadas se enfrentan a problemas en su casa, son víctimas de burlas y comentarios desagradables de parte de personas a su alrededor.

- Deserción escolar: De acuerdo a El Consejo Nacional de Población, se calcula que noventa por ciento de las adolescentes embarazadas dejará la escuela.

- Aislamiento. Deberás abandonar el estilo de vida que conoces para atender al bebé, lo que puede provocar estrés, problemas de autoestima y frustraciones.

- ¿Formar una familia? No tan rápido, pues la edad mínima permitida en la Ciudad de México para contraer matrimonio es de 18 años.

- Papás eternos. ¡Ojalá!, pero aunque te apoyen con la nueva persona, ¿qué vas a hacer si alguno de tus padres pierde el trabajo o ya no pueden cuidarte al bebé?

#AEllaTambién

"Sabía, o más bien quería creer que no me pasaría nada, sólo tengo trece años y nunca había escuchado que alguien de mi edad quedara embarazada. Esa tarde, mi mejor amiga me llevó a

casa de mi novio porque sabíamos que sus papás no estarían; mi BFF aceptó ser mi tapadera: en caso necesario, diría que estuvimos juntas en el cine. Me puse un vestido súper sexy y el perfume de mi mamá. La verdad, lo que pasó no fue lo que tenía en mente. No sentí ni placer ni nada, sólo culpa. Lo peor fue cuando, luego de unos días, empecé a sugestionarme y a sentir mareos, náuseas y no me daban ganas de comer. Pensé que estaba embarazada. Ninguna de mis amigas pudo sacarme de dudas, así que intenté preguntarle a mi hermana, que es cinco años más grande que yo, pero todo salió mal y luego, luego sospechó que la embarazada no era 'una amiga' sino yo y se lo dijo a mis papás, quienes me hablaron rudo, me dijeron que estaban desilusionados y no me acuerdo qué más. Sabía que siempre habían querido que acabara la escuela y todo eso, y sentí que les había fallado. Afortunadamente mi regla regresó al día siguiente del drama familiar. Con lo que me pasó, entendí que no estoy lista para ser mamá, ni para las consecuencias de tener sexo", Anónimo, trece años.

IDEAS PARA PROTEGERTE

Haz planes. Ten muchas cosas qué hacer, ¡no te obsesiones con el sexo!

Ten claros tus derechos y conoce las leyes. Tener sexo con menores de edad es un delito de acuerdo al Código Penal Federal de México.

- Viaja. No hay nada que estimule más la imaginación que conocer tierras lejanas, pasear en góndola en Venecia o subirte a la torre Eiffel. ¿Con qué sueñas tú? Ten en mente tu ideal y prepara tu maleta. Si lo visualizas, seguro harás todo por estar ahí.
- Estudia. Por ahora te puede sonar de flojera, pero prepararte te ayuda a contar con las armas necesarias para enfrentar el futuro y conseguir un empleo que te permita vivir bien y seguir adelante.
- Disfruta a tu familia. Esto incluye pelearte con tus hermanos y valorar el amor de tus padres, el apapacho por ser la menor o los beneficios de ser la hija mayor (o la única). No te adelantes ni quieras vivir de forma acelerada. Hay más tiempo para ser adulto que para ser adolescente.
- Ten un hobby. Muchas veces lo que empieza como un gusto o una afición podría definir el resto de tu vida. ¿Quieres estudiar teatro, danza? ¿Te gustaría cantar o aprender a tocar un instrumento? ¿Te late hacer manualidades o grabar tutoriales o escribir? Las opciones son infinitas y no hay pretextos. Existen muchos lugares en los que dan talleres gratuitos para jóvenes; incluso puedes organizar un club de jazz con tus amigas. ¡El límite está en tu imaginación!

Hay mucho por hacer, por descubrir y la juventud es el mejor momento para hacerlo, mira siempre hacia adelante y descubre posibilidades infinitas. Ser mamá es lo más lindo, pero no para una chava de secundaria que debería estar descubriendo quién es y qué quiere hacer de su vida. Seguro en el futuro podrás planear una familia y disfrutar de la maternidad, la adolescencia no es el momento ideal para eso. Claro que hay opciones para una chica embarazada, como el aborto o la adopción, pero ¿no crees que es mejor tomar las riendas de tu vida sexual y responsabilizarte de ella antes de que debas tomar este tipo de decisiones?

¡NO TE ADELANTES!

En el capítulo #MeQuierenLlevarALaCama mencionamos algunas razones equivocadas para tener relaciones sexuales. Si no quieres o

sientes que no estás lista, ¡simplemente no lo hagas! Además de un embarazo no planeado, las ITS también son un riesgo enorme. Descubre los problemas y cómo protegerte en el capítulo #MeDijeronQueNoPasabaNada.

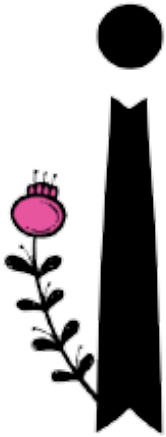
¿SABÍAS QUE...?

Cada año, a nivel mundial, 16 millones de chicas de entre 15 y 19 años de edad dan a luz.

Fuente: INEGI.

#AMÍTAMBIÉN

Me dijeron que no pasaba nada



Auch! Algo anda mal allá abajo. Tienes una comezón brutal y te sale un fluido amarillento que huele súper feo. Una de tus amigas te dice que no te pongas jeans apretados y que te bañes con agua tibiecita, pero nada mejora. Te preguntas si podrías tener una infección, pero intentas relajarte pensando: “Obvio no, porque me cuido. Nada más tengo relaciones con mi novio y él no tiene nada raro, está súper sano. No creo que me ponga el cuerno”. Sí, todo está cool y vas al doctor con la seguridad de que te dirá que sufres una infección leve o que no te dejes tanto tiempo el tampón y listo. Pero no es así, la realidad es que tienes gonorrea y tu novio te la pegó… ¡Qué horror! No dejes que esta historia sea la tuya. Tener relaciones sexuales sin protección sí tiene consecuencias.

#AEllaTambién

"Ya han pasado casi diez años desde mi primera relación sexual. Jamás había ido al ginecólogo y tuve que visitarlo por otras molestias. No había de qué preocuparme, no tenía relaciones sexuales desde hacía un año. Me hicieron la prueba del Papanicolaou, y un par de días después me enteré de que mis células vaginales eran anormales, tenían que hacerme más estudios para averiguar qué tenía. Mi mente voló sin control cuando, antes de las pruebas adicionales, me volvieron a preguntar: '¿Cuándo inició su vida sexual?', '¿Cuántas parejas sexuales ha tenido?'. Todo era confusión, no me había cuidado, sólo había tenido novios y se suponía que estaban sanos. Me preguntaba: ¿por qué no usábamos condón por lo menos?, ¿quién de mis parejas me había contagiado? Soy portadora del VPH, una de las enfermedades sexuales más agresivas y que desarrolla cáncer. Pensé que no pasaba nada y ahora veo que me equivoqué. Ahora no dejo de tener miedo." Yadira, 25 años

#PONTEAPRUEBA

¿POR QUÉ TENER SEXO?

Veamos si están teniendo relaciones sexuales por las razones correctas o no. Marca con una cruz si te

identificas con algunas de estas afirmaciones.¡Debes ser lo más sincera!

( ) Si todo el mundo lo hace... ¿por qué yo no?

( ) Si un chico me gusta mucho, podría tener sexo con él para llamar su atención.

( ) Me siento presionada porque soy de las pocas de mi bolita de amigas que no ha tenido algo que ver con un niño.

( ) No tener novio y tener relaciones me hace sentir fea, creo que no le gusto a nadie.

( ) Me saco de onda cuando mis amigas empiezan a hablar de chicos y de cosas sexuales, pues no tengo tanta experiencia.

( ) He llegado a pensar: "Si me embarazo, pues tengo al niño y ya".

( ) No conozco a ninguna chica embarazada o con una enfermedad sexual y eso me da seguridad.

( ) Quiero experimentar nuevas sensaciones en mi cuerpo...¿Ésa no es suficiente razón?

( ) Tener relaciones sexuales puede

reafirmar que ya no soy una niña.

( ) Todos los adultos dicen que el sexo es "malo" y eso hace que me den más ganas de intentar probarlo.

RESULTADOS

Si marcaste de…

1 A 3 OPCIONES...

Consideras que para tener relaciones sexuales debes estar segura de querer hacerlo y no sólo por sentirte presionada por tus amigas o tu galán. Lo que te falta es aprender más sobre tu cuerpo y cómo tomar las mejores decisiones.

4 A 6 OPCIONES...

No sigas pensando que tener relaciones sexuales no tiene consecuencias. Todavía estás a tiempo de informarte y tomar mejores decisiones respecto a tu vida sexual. No tomes este tema a la ligera ni te dejes influir por otras personas.

7 A 10 OPCIONES...

Estás actuando por razones incorrectas y debes cambiar el chip que tienes respecto a las relaciones sexuales. Intimar con un chico no es una moda, ni es una condición para intercambiar el título de niña por el de mujer. Tampoco es un método para ligarte al chico que te gusta.

¡QUÉ GANAS!

Muchas chicas seguro se han preguntado: "¿Puedo quitarme la calentura y las ganas de tener relaciones sexuales?". Sinceramente, ¡ni un baño estilo Ice Bucket Challenge ayudaría! La idea es que no quieras llegar a un restaurante directo a pedir el postre; primero hay que probar la ensalada y el plato fuerte. Es decir, sería mejor que antes de tener relaciones sexuales descubrieras tu sexualidad poco a poco, ¿ya leíste el capítulo #MeGustaTocarme? Te convendría conocer más tu cuerpo y lo que te gusta antes de empezar tu vida sexual.

TÚ TOMAS LA DECISIÓN, PERO...

Las chicas están iniciando su vida sexual a muy temprana edad. Aunque saben que existen métodos como el condón, no los utilizan y muchas se embarazan. Además ignoran palabras como clamidia, gonorrea, sífilis, tricomoniasis, herpes, virus del papiloma humano (VPH), virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y toda clase de bacterias, hongos y virus que se transmiten a través de prácticas sexuales sin protección. Si bien tienes la libertad de decidir cuándo iniciar tu vida sexual, también debes estar consciente de todos los riesgos y cuidarte.

MÉTODO DE PROTECCIÓN MENTAL

Lo deben usar chicos y chicas, incluso antes de tener relaciones sexuales. Este método consiste en eliminar de la cabeza la idea de que A TI NO TE VA A PASAR NADA, que estás exenta de todo mal o que eres inmune. En cambio hay que instalar el chip de SÍ ME PUEDO EMBARAZAR, SÍ ME PUEDO INFECTAR. Las chicas que no siguieron este método e iniciaron su vida sexual creyendo que no había

consecuencias ni riesgos, estuvieron expuestas a cambiar su vida con un embarazo no deseado y a contagiarse de una infección de transmisión sexual (ITS). A quien debes convencer de que con la vida y la salud no se juega es a ti, de lo contrario te va a dar igual acostarte con un chico que no se preocupe por ti ni una pizquita.

#EnVozDelExperto

¿Crees que a tus papás les podría dar un miniinfarto si te encuentran los condones? José Cruz Vázquez, director de Mercadotecnia de DKT México y sexólogo por la Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A. C. (AMSSAC), nos explica qué pasa con ellos: "Para los papás es muy difícil darse cuenta de que sus hijos están creciendo y muchos prefieren evadir el tema de la sexualidad, pues consideran que si lo evitan, no existe. Además, como sigue siendo un tema tabú, muchos no saben cómo tratarlo ni se atreven a pedir asesoría. Sin embargo, siempre es importante contar con el apoyo de un adulto confiable". ¿Y quién debe ser esa persona? Alguien que respalde tus decisiones y que escuche sin juzgar, como una tía o una hermana.

LO MÁS IMPORTANTE: LA DOBLE PROTECCIÓN

¿Cómo me tengo que cuidar?, ¿qué métodos son los mejores para mi edad? Primero debes descartar por completo esos métodos anticonceptivos que no sirven más que para provocar risa, como el "coito interrumpido" (venirse afuera), que seguro practicaba tu abuelita, y era tan "eficaz" que por eso tuviste diez tíos. Los expertos en salud sexual reproductiva que forman parte de asociaciones mundialmente reconocidas, como DKT, recomiendan la doble protección:

CONDÓN

El preservativo es el único método que puede prevenir el contagio de una ITS... ¡no hay más! El masculino es el más común y es de lo más efectivo si se usa de manera correcta. Practica cómo colocarlo. Revisa siempre la fecha de caducidad y no lo uses si ya está vencido (¡cuidado!, no son unas papas rancias que te puedes comer y que quizá te hagan tantito daño nada más). Tampoco le embarres crema

para cuerpo, chocolate ni ninguna sustancia de este tipo porque puedes romperlo.Lo único que puedes aplicar son lubricantes a base de agua.

LARC

Son las siglas en inglés de los anticonceptivos reversibles de larga duración (long-acting reversible contraception), es decir, métodos que se colocan una sola vez y que duran más de un año; por ejemplo, los dispositivos intrauterinos (DIU),que tienen vida de entre tres y cinco años.

HABLEMOS DE MICROBIOS...

¡Créelo! Después de tener contacto sexual sin protección, lo más leve que te puede pasar es un embarazo. Lo más peligroso sería contraer una ITS, la cual podría poner en riesgo tu vida. Por eso, la doctora Cinthya Verver Moreno, miembro del Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia (COMEGO), nos ayuda a responder algunas dudas relacionadas con las infecciones.

¿ME PUEDO CONTAGIAR DE ALGUNA ITS EN MI PRIMERA VEZ?

Por supuesto que sí. Hay un mayor riesgo de contraer una ITS si tienes varias parejas sexuales o si has tenido relaciones de alto riesgo (sin protección aunque sea una sola vez).

¿ESTOY LIBRE DE INFECCIONES SI SÓLO PRACTICO SEXO ORAL?

Muchas chicas se hacen coco-wash pensando que si no las penetran, conservan su virginidad y evitan problemas, pero no es así. Cualquier tipo de contacto sexual, como el sexo oral sin protección, implica riesgos de contagio de ITS. Lo ideal es usar métodos de prevención, como preservativos de sabores.

¿ESTOY INFECTADA O NO?

Hay ciertas ITS que producen síntomas en cuanto se adquieren; por ejemplo la sífilis, la gonorrea y el herpes. Pero otras, como el VPH, el VIH, la clamidia, por mencionar algunas, no provocan síntomas, y podrían pasar años sin que una persona se dé cuenta de que es portadora. La única manera de detectar si tienes alguno de estos microorganismos es acudir al médico para una revisión y, en caso necesario, realizarte estudios de detección. El VIH, por ejemplo, tiene

un "periodo de ventana", es decir, alguien puede ser portador y no tener ninguna manifestación de la enfermedad hasta por diez años, ¡imagínate, diez años sin saberlo! Por eso es indispensable que uses protección en toooodos tus contactos sexuales y que vayas al ginecólogo una vez al año para una detección temprana de cualquier enfermedad.

¡YA ME CONTAGIÉ!

¿QUÉ PASARÁ?

Todas las ITS trastornan la salud sexual y reproductiva, por lo que no hay consecuencias mayores ni menores, pues todas son negativas y alteran tu plan de vida. Aquí te dejamos sólo algunas.

- Ser portadora de infecciones es un riesgo para ti y los demás. Muchas de las ITS son silenciosas, es decir, no presentan síntomas; y si llevas una vida sexual activa y no te cuidas, contagiarás a otras personas, pondrás en peligro tu vida y la de los demás. ¿Y si quedaras embarazada? Infecciones como la gonorrea, la sífilis y la tricomoniasis provocan fiebre, entre otras complicaciones que afectan el desarrollo del bebé.
- En el caso específico de la clamidia, mycoplasma y ureaplasma, a largo plazo provocan una enfermedad pélvica inflamatoria que causa infertilidad. Aunque si una adolescente con clamidia llega a embarazarse, puede infectar al bebé, lo que podría causarle neumonía o infecciones en los ojos.
- La ITS con las consecuencias más graves es la provocada por el VIH. De acuerdo con ONUSida, hasta 2014 había 36.9 millones de personas vivas contagiadas por el virus. La infección daña el sistema

inmunológico, y cuando se desarrolla la enfermedad, se le conoce como síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). ¿Qué pasa en el cuerpo? Éste ya no logra defenderse cuando se enferma. En la actualidad, esta infección se controla con medicamento, pero si llegara a desarrollarse, acabaría con tu vida.

UNA VACUNA PARA TI

Actualmente la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) ha causado mucho revuelo. Se le considera una buena opción para prevenir el contagio de este virus tan infame. Aquí exponemos algunas cosas que debes saber sobre la vacuna.

- 👍 No sólo se recomienda a las niñas, también a los chicos.
- 👍 Se aplica a partir de los 9 años, pues las mejores tasas de efectividad se registran en personas vacunadas antes de que inicie su vida sexual.
- 👎 No ofrece protección al 100 por ciento: la razón es que no hay un solo virus, existen unos cuarenta que afectan la zona genital, y de ésos, algunos generan diferentes tipos de cáncer; no sólo cérvico-uterinos, sino también de vulva, vagina, colon, recto e incluso de laringe.

Muchas de las ITS no presentan síntomas; y si llevas una vida sexual activa y no te cuidas, pondrás en peligro tu vida y la de los demás.

NOVIO = ¿MICROBIO INFECCIOSO?

A veces las chicas se preguntan: "¿Cómo le hago para convencer a mi novio de cuidarnos?". En teoría, tanto hombres como mujeres deberían estar de acuerdo en la práctica del sexo seguro, pero, desgraciadamente, el primer germen macroscópico con el que muchas se pueden encontrar es su propia pareja. Analiza estas circunstancias para ver si él supone un riesgo a tu salud.

- Te aplica el ultimátum. Ya sabes: "Si no tenemos relaciones, me voy a ir con otra que sí me dé lo que quiero". Toda relación sexual debe ser consensuada, que en español para teens quiere decir que los dos deben estar de acuerdo. Pero si ese chico te amenaza para que cedas, está dando señales de que únicamente te quiere para tener relaciones sexuales. Para más información, pasa al capítulo "#MeQuierenLlevarALaCama".

- Se cree adivino del amor. No puedes darte el lujo de creerles a chicos que te dicen frases como: "Confía en mí, te lo juro, no va a pasar nada". Piensa: ¿no te va a pasar nada sólo porque él lo dice?, ¿es un vidente o lo abdujeron extraterrestres que le indican el futuro? Que tus propias decisiones y los métodos de protección sean los que marquen tu destino, no un chico que quiere jugar con tu salud.

- Dice tonterías. Si tu chico te dice el clásico "No quiero usar condón porque no se siente igual", guarda un minuto de silencio por sus neuronas que murieron ahogadas en sus hormonas... ¡y después mándalo a volar! Cuando un chavo no tiene claro que exigirle el uso del preservativo es una forma de decirle que te quieres y que te importa la salud de ambos, entonces no vale la pena.

- Es taaan guapo... ¿cómo podría estar enfermo de algo? Imagínate, si un virus no se puede ver en cualquier microscopio, ¡menos lo distinguirías en el resplandor de sus ojos! En buen plan, no puedes confiar en las palabras lindas de un tipo que en apariencia está muy sano, que jura que eres la primera y la única chica con la que tiene relaciones. No tiene que parecer un zombi purulento para que sea portador de una ITS, recuerda que muchas de las infecciones no presentan síntomas.

CÓMO COMPRAR "GORROS"... (SIN SALIR CORRIENDO DE LA FARMACIA EN EL INTENTO)

Estos consejos te ayudarán a tener acceso a los preservativos. No hay excusas para no usarlos.

- Elimina prejuicios. Aunque la prevención es un asunto de dos, puedes tomar la iniciativa de comprarlos, eso no te hace una "chica mala". Siéntete orgullosa de no permitirte correr riesgos.
- #LadyCondón vs. #Lady VIH. Como si fuera una peli, proyecta en tu mente estas dos escenas: en la primera de ellas apareces en una farmacia comprando condones y durante cinco eternos minutos estás que te desmayas de los nervios. En la otra te encuentras sola y aterrada porque te acabas de enterar de que eres portadora de VIH. ¿Cuál de las historias prefieres? Siempre será mejor superar la pena.
- Pide ayuda. Nunca falta un adulto que agarre la onda, como tu herman@ mayor o prim@, que te acompañe a conseguir los condones y te dé seguridad, por lo menos la primera vez.
- ¿Y esta señora, qué? No te saques de onda si cuando pidas tus "gorritos" te topas con personas que te hagan caras raras y te digan cosas como: "Y tú, niñita, ¿qué tienes que estar comprando condones, eh?". Aunque sabemos que querrás decirle: "¡Qué le importa, viej@ metiche!", mejor sonríe y suéltale este argumento irrefutable: "Es para un trabajo de la escuela, ¿sabía que la atención de la salud sexual es un derecho y que quien la niegue puede ser detenido

por la policía?". No le quedará aliento para juzgarte.

- Bájale a tu relajo. Si te acompañan amigas, no se ataquen de la risa frente al mostrador ni empiecen a decirse: "Pídelos tú...", "Ay, no, tú...", "No, mejor tú... ji, ji, ji". Tu salud es un asunto serio y ése es el mensaje que debes dar. Intenta verte muy segura, habla fuerte y decidida.
- Sorpresa inesperada. Otra cosa que puede ponerte muy nerviosa es que te encuentres a un conocido justo cuando estés escogiendo entre los clásicos o de sabores. No te vayas a la farmacia de la esquina, muévete un poquito más.

NOTAS

No importa que aún no hayas iniciado tu vida sexual, esta información es muy valiosa para cuando decidas que ha llegado el momento.

Saber que existen condones no te salvará de contraer una infección de transmisión sexual. Usarlos sí.

¡FUE INCREÍBLE ESCRIBIR #AMITAMBIÉN!

Conclusión

ANTES DE CERRAR ESTE LIBRO RECUERDA:

- Agradece las cosas buenas que tienes: tu casa, tu familia, tus amigos, tu colegio, tu mascota... No pases por alto el hecho de contar con todo eso y sé feliz porque está en tu vida.
- Enfrenta tus desafíos con una actitud curiosa que te lleve a hacer descubrimientos todos los días, sobre ti y sobre el mundo que te rodea. ¡Jamás dejes de asombrarte!
- No te conviertas en una víctima de tus circunstancias. Toma decisiones informadas y recuerda que, en caso de equivocarte, ¡siempre hay solución! ¿Cómo? Responsabilízate de tus actos y trata de resolver los problemas lo más rápido que puedas. ¡Pide ayuda! ¡No estás sola y el mundo no se acaba por un error!
- Esfuérzate cada día, con la seguridad de estar haciendo bien las cosas, defendiendo quién eres y persiguiendo tus sueños con voluntad, valentía, perseverancia y alegría.
- No te acostumbres a ser juzgada por otros. Ésta es la mejor edad para descubrir quién eres, tu propio valor y defender tu personalidad. Nadie tiene el derecho a decir qué debes hacer ni lo que vales.

- Recuerda que todas tenemos malos ratos, y eso no significa que todo esté perdido y no haya esperanza. Nada es para siempre: ni lo muy bueno ni lo muy malo, así que prepárate para los días de tormenta con el paraguas del optimismo y la esperanza.

- Aprende a confiar en quien vale la pena y no temas hacer muchos amigos. Siempre tendrás algún aliado en el camino que crea en tus sueños y esté dispuesto a darte una mano para realizarlos.

- No te quejes, mejor actúa. Equilibra tu preocupación con acciones, ¡haz algo para cambiar lo que no te gusta de ti, del colegio, de tu familia... incluso de tu ciudad y el mundo en que vivimos. Tú puedes hacer la diferencia con tu actitud y tu sonrisa.

- No confíes en la suerte, es una trampa. La gente exitosa lo es porque trabaja por lo que quiere, se esfuerza más que los demás y hace lo imposible por mejorar en aquello para lo que es bueno. No se trata de casualidad, sino de empeño. Nada cae del cielo (bueno, sólo la lluvia).

- No te compares con los demás, el pasto del jardín del vecino siempre parece más verde... ¡pero el tuyo tiene flores! Atrévete a mirarte en el

espejo, a aceptarte y amar hasta la última hebra de tu cabello, tus pecas, lunares y todo, ¡hasta las cositas que consideras defectos!, porque te hacen una chica única y especial.

- No te limites ni permitas que las dudas se apoderen de ti, tampoco dejes que los demás te digan de qué eres capaz. Puedes hacer lo que quieras, ¡experimenta! Brilla en cualquier oscuridad.
- Olvídate de chismes y quejas. Atrévete a soñar despierta. No vivas en el pasado (no importa que haya sido muy positivo o muy negativo), tienes que seguir adelante y no rendirte nunca.
- Ocupa el miedo como impulso para salir de esa relación que no te gusta, de las malas calificaciones, de esa amiga tóxica. No decidas quedarte ahí. Mejora cada día, con cada decisión y cada experiencia.
- Sueña con el futuro, imagínalo tan bello como sea posible y trabaja cada día en él, desde mejorar tus calificaciones, llevarte bien con tus papás o contribuir a hacer del mundo un mejor lugar. Elige tu causa y marca la diferencia.
- Llena tu corazón con cosas bellas: bondad, paz, ayuda, fe. Sé noble, tierna, sonriente y jamás cambies el amor por maldad, envidia o celos.

#AMÍTAMBIÉN

Expertos consultados

Los autores de este libro deseamos agradecer a las siguientes personas:

- Alejandro Castro, technical manager de la empresa desarrolladora de fragancias y sabores Symrise (25 de febrero de 2015), entrevista personal.
- Alfredo Nateras, doctor en Ciencias Antropológicas e investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) (23 de octubre de 2014), entrevista telefónica.
- Alessia Di Bari, sexóloga. Fundadora y directora del centro Evolución Terapéutica (9 de octubre de 2014), entrevista por e-mail.
- Anameli Monroy, especialista en terapia sexual. Fundadora y presidenta de CORA, Centro de Atención y Capacitación Integral, A.C. (septiembre de 2015), entrevista telefónica.
- Ángel Prado García, doctor. Director general adjunto de operación de los Centros de Integración Juvenil (6 de febrero de 2015), entrevista telefónica.
- Blanca Patricia Munive, coach de Vida. Fundadora y Directora de Grupo Vida con ACTITUD Va! (10 de mayo de 2016), entrevista telefónica.
- Celia Palomares García, psicóloga por la Universidad Nacional Autónoma de México (29 de abril de 2016), entrevista telefónica.
- Claudia Bello, psicóloga especialista en psicoterapia de pareja y miembro de Chikome, centro de equilibrio y desarrollo (2 de abril de 2016), entrevista personal.
- Claudia Casali, psicóloga, miembro de TRIA, Centro de Tratamiento e Investigación de Anorexia, Bulimia y Obesidad de México (4 de enero de 2016), entrevista personal.
- Claudia Hernández Camarena, psicóloga social con Especialidad en Educación en la escuela y familia (4 de abril de 2016), entrevista telefónica.
- Daniela Gutiérrez, psicóloga. Miembro de la Sociedad Mexicana de Psicología e Innovación Tecnológica (13 de octubre de 2015), entrevista

por e-mail.

- Deny Welsh, doctora, especialista en temas de sexualidad (8 de octubre de 2014), entrevista por e-mail.
- Enrique Culebro Karam, licenciado en Mercadotecnia y maestro en tecnologías de la información. Vicepresidente de Publicidad y Marketing de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) (8 de febrero de 2016), entrevista por e-mail.
- Gabriela Arreola Caballero, psicoanalista por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (18 de mayo de 2016), entrevista por e-mail.
- Gabriela Rodríguez Ramírez, psicóloga educativa por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), maestra en antropología social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH). Directora general de la sociedad civil AFLUENTES, S.C. (21 de abril de 2016), entrevista telefónica.
- Irene Silva, psicóloga social y académica de la Universidad Autónoma de México (octubre de 2015), entrevista telefónica.
- Ivette Rivera, dermatóloga. Miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología, A.C. (13 de octubre de 2014), entrevista telefónica.
- Jatziri Chávez Bernal, dermatóloga. Miembro de la Sociedad Mexicana de Cirugía Dermatológica y Oncológica (14 de octubre de 2014), entrevista por e-mail.
- Jeni Fermín, sexóloga, miembro del Instituto Mexicano de la Sexología IMESEX (18 de octubre de 2014), entrevista personal.
- Jorge Ríos, publirrelacionista de moda (5 de mayo de 2016), entrevista por e-mail.
- Julieth Puello Castro, nutrióloga de la Fundación Mídete (22 de octubre de 2014), entrevista personal.
- Laura Juárez Navarrete, dermatóloga. Presidenta de la Fundación Mexicana para la Dermatología, A.C., miembro de la American Academy of Dermatology y profesora de la Escuela Médico Militar (14 de octubre de 2014), entrevista telefónica.
- Manuel Sánchez de Carmona, doctor. Presidente Mundial de la Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares (ISBD) (25 de mayo de 2015), entrevista por e-mail.
- Miguel Ángel Mendoza Meléndez, doctor. Director de investigación y evaluación del IAPA de la Ciudad de México (15 de abril de 2016), entrevista telefónica.
- Myranda "La Kanijita", licenciada en artes plásticas y tatuadora profesional (septiembre de 2014), entrevista personal.

Nick Vujicic, orador motivacional (22 de octubre de 2014), conferencia de prensa en la Ciudad de México.

Pamela Jean, consultora en comunicación estratégica. Fundadora y Directora de Lenguaje Persuasivo: Magia Orgánica™, LP:MO™ (21 de octubre de 2014), entrevista telefónica.

Penélope Rubio, psicóloga y psicoterapeuta por la Universidad Salesiana México (8 de octubre de 2014), entrevista telefónica.

Roberto Herrera, maestro en psicoterapia psicoanalítica por la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco (UAM) (10 de mayo de 2016), entrevista telefónica.

Rossana Janina Llergo Valdez, dermatóloga. Miembro de la Sociedad Mexicana de Dermatología, de la Academia Mexicana de Dermatología, del Colegio Ibero Latinoamericano de Dermatología (10 de octubre de 2014), entrevista telefónica.

Silvia Araya, psicóloga especialista en ataques de pánico. Autora del libro *Confíe y viva sin pánico* (23 de septiembre de 2015), entrevista por e-mail.

Sick Streets, tatuador profesional (septiembre de 2014), entrevista personal.

Silvia Galván, diseñadora de Imagen. Directora y fundadora de Silvia Galván Image Studio (7 de octubre de 2015), entrevista personal.

Silvia Olmedo, psicóloga y sexóloga. Autora del libro *Mis sentimientos erróneos* (12 de octubre de 2015), entrevista personal.

Ximena Sandino, directora del Consejo Académico en Bright House School (1 de octubre de 2015), entrevista por e-mail.

Yazmín Jalil, periodista y conductora de televisión. Autora del libro *Como anillo al dedo* y conferencista de temas relacionados con las parejas y el amor (21 de octubre de 2015), entrevista por e-mail.

Yolanda Grissel Manjarrez Mateos, abogada y asesora jurídica por la Facultad de Derecho de la Barra Nacional de Abogados (19 de mayo de 2016), entrevista por e-mail.

#AMITAMBIÉN

Tu cuerpo está cambiando:

Llega la tan temida (y esperada) primera menstruación; tu linda cara se llena de granos, y para colmo ahora tienes vello por todas partes. De pronto, ese chico que te parecía el más aburrido del mundo te invita a salir, y fijándote bien, no está tan feo como creías. ¡¿Qué está pasando?! Todo ocurre al mismo tiempo, y te sientes abandonada en un planeta fuera de esta galaxia. Pero no es así, #AMÍTAMBIÉN está aquí para acompañarte en todo ese extraño proceso llamado adolescencia.

Con consejos sobre tu cuerpo, el amor, la amistad y el sexo; testimonios de chicas como tú, y opiniones de expertos (ya sabes, psicólogos, doctores y esos adultos a los que luego les da por ayudarnos), este libro será una fuente inagotable de tips para entenderte a ti y a tu entorno sin tanto drama.

QUEREMOS QUE VEAS QUE POR MUY DIFÍCIL QUE SEA, AL FINAL PODRÁS DECIR:

#AMÍTAMBIÉN me dio la adolescencia y sobreviví

Sobre los autores

Colegas por casualidad y amigos por elección, Mayte (comunicóloga y cantante adicta a la comida picante), Toño (comunicólogo, padre de familia y experto en chicas) y Karina (periodista, madre de seis perrhijos y repostera amateur) unen sus talentos, su pasión por la redacción, los problemas adolescentes y la cultura pop para crear #AMíTambién, un libro lleno de consejos casuales y amistosos para chicas. Con más de 10 años de experiencia en publicaciones juveniles y medios digitales, actualmente trabajan en la revista *Tú*.

#AMíTambién

Primera edición digital: diciembre, 2016

D. R. © 2016, Karina M. Soto, Mayte F. Tepichin, Toño García

D. R. © 2016, derechos de edición mundiales en lengua castellana
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

www.megustaleer.com.mx

D.R. © 2016, Anita Mejía, por las ilustraciones
D.R. © 2016, Jorge Garnica, por diseño de interiores,
Diego Medrano por diseño de cubierta, Diana Matozo Báez asesora editorial

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento,
promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada
de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores
y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.
Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta
obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.
Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, http://www.cempro.org.mx)

ISBN: 978-607-314-785-9

Penguin Random House Grupo Editorial

/megustaleermexico

@megustaleermex

Conversión eBook:
Mutāre, Procesos Editoriales y de Comunicación

- ÍNDICE -

Prólogo por Anita Mejía
Cuerpo
Look
Mente
Excesos
Familia
Amigos
Amor
Sexoteen
Conclusión
Expertos consultados
Sobre este libro
Sobre los autores
Créditos